www.us-lighthouse.com

保存版 在米日本人必見！ アメリカ生活大事典

Lighthouse®

春夏の増刊号 2022

★“奇跡の砂漠” ホワイトサンズを目指して。

～6泊7日のロードトリップ～

★ノースウエストの世界遺産
オリンピック国立公園
神秘の森と海めぐり

★アメリカで作る、
おいしいパスタ。

★2022年 日本の中学高等学校 説明会スケジュール

★スタッフ総出演！ ライトハウススタッフが夢中な●●の世界

J-BASKET

◆Facebook：jbasketfood　◆Instagram @jbasketusa　◆https://jfc.com/#/recipes#page_top

日本のために、アメリカからできること、治験。

治験とは？

治験とは、国からお薬として承認を受けるために行う、薬剤開発を目的とした臨床試験のことです。治験では、薬の有効性（効き目）や安全性（副作用）、人種やライフスタイルによる薬学的差などについて調べます。全ての薬、治療法、医療機器はどこかの時点で治験が必ず行われ、国から承認が降りるまで市場に出回ることはありません。

医療の発展のおかげで今の私たちがあります。人々の寿命が延び、生命を脅かす伝染病などが昔に比べ大幅に減ったのも医療の発達のおかげです。テクノロジーの進化と共に新薬の開発が日々行われている中、最新の薬や医療機器を患者様にいち早くお届けできるようにするためにも、皆様の協力が不可欠となります。もっと身近なところで言えば、より効果的な市販薬が薬局等で買えるようになるのです。

―なぜアメリカで日本人を対象とした治験が行われるのでしょうか？

アメリカではすでに許可が下りているのに日本では使用が許可されていないお薬がたくさんあることをご存じですか？薬の開発の段階でアメリカ在住の日本人治験参加者の協力により、日本人に関する必要なデータを収集することができ、日本でのお薬の承認プロセスが早まり、新しいお薬がより早く日本の市場に届けることができるようになる可能性があります。

―安全性は？

治験はリスクを最小化するために厳しい法律と公的機関及び製薬会社の監視と指導の下で行われています。治験期間中は適切な資格を持った医療チームと、安全に関する訓練を受けたスタッフが24時間体制で参加者の健康状態をモニターし、何か異常が見られた際にはすぐに適切な対応処置がなされます。また参加前には、治験の内容、目的、可能な副作用などが記載された説明書が渡され、質問があればスタッフになんでも聞くことができ、またどの時点でも辞退が可能です。日本語が話せるスタッフのサポートもあるので安心して参加していただけます。

―謝礼金って何？

謝礼金とは負担軽減費とも呼ばれ、治験参加に対する交通費や通院や入院の拘束時間に対し支払われるもので、金額は治験の難易度に対する報酬ではありません。金額は治験の拘束時間によって異なり、拘束時間が長くなるほど、謝礼金も比例して高くなります。治験参加者の中にはお仕事をお休みになられてきていただく方も少なくありません。そういった場合に起こる経済的負担を軽減する目的もふくまれています。

―連絡先

治験の最新情報は、日本語専用ライン**1（877）997 9228**か、**jp.wcct.com**をご覧ください。

治験参加者随時募集中！

アルタサイエンスLA（旧WCCT グローバル）の治験に参加してみませんか？
新しい医薬品の開発にぜひご協力ください。参加資格は治験により異なりますが、右記のような方を募集しております。

▷年齢18歳以上 ▷健康な日本人男女

参加による特典

- 治験参加に対する謝礼金（最高8,000ドル程度）
- 治験関連の無料健康診断
- 交通費補助をさせていただく場合もございます

日本語専用ライン:1-877-997-9228

詳細については、お電話でお問い合わせいただくか、JP.WCCT.COMをご覧ください。

JAPANESE COLLEGE & VOCATIONAL SCHOOL FAIR ONLINE 2022 SPRING

「英語だけで入学できる」「アメリカ国内で入試が完結」「学費免除制度」「秋入学」「カレッジからの編入」「日本の実践的な技術」など、海外生を積極的に受け入れる日本の大学・専門学校が最新情報をお届けします。
日本語力をつけたい皆さんのため、日本語学校も参加予定です。
より深く知りたい学校は、その場で「個別相談」をお申し込みください。事前予約も可能です。

アメリカ時間
2022年5月22日(Sun)、6月5日(Sun)

◆プレゼンテーション：**日英両語で行います。**
プログラムの詳細は、近日www.japan-universities.com内に掲載予定です。

◆個別相談：**予約制**（対応可能時間は学校ごとに異なります。）

参加校（50音順）

大学

- 青山学院大学
- 桜美林大学
- 九州大学共創学部
- 京都先端科学大学
- 熊本大学
- 国際基督教大学（ICU）
- 上智大学
- 中京大学
- 筑波大学
- 津田塾大学
- テンプル大学ジャパンキャンパス
- 山梨学院大学国際リベラルアーツ学部
- 立教大学
- 立命館大学
- 立命館アジア太平洋大学（APU）

専門学校

- 国際調理製菓専門学校
- 国際ビューティモード専門学校
- 日本アニメ・マンガ専門学校

日本語学校

- 国際外語・観光・エアライン専門学校 日本語科
- フューチャーデザイン日本語学校

視聴までの流れ

1. https://bit.ly/DAIGAKU2022SPJP or 下記QRコードより**お申し込み**
2. 後日ライトハウスより両日の**アクセスURL**をお送りします
3. 5月22日、6月5日に**視聴**
4. 希望者は当日または後日、**オンライン個別相談**が可能です

事前登録制となっておりますのでこちらよりお申し込みください。後日詳細をお送りさせていただきます。

https://bit.ly/DAIGAKU2022SPJP

◎自動車販売・買取

The C-Class Sedan

Mercedes-Benz
of Long Beach

ショールームがリニューアルオープンしました！

Mercedes-Benz of Long Beach
2300 E. Spring Street
Signal Hill, CA 90755
mbzlongbeach.com
ご来店の際はTOSHI・LISAをご指名ください。

日本車など、ベンツ以外の優良下取り車（$20,000以下）も多数ございます。
メルセデスベンツリーススペシャルは月々$300〜承ります。
COSTCOメンバー特別価格！お問い合わせください！

トリプルアワード受賞！
カスタマーサービス部門
新車販売部門
中古車販売部門

リサ（LISA）

メルセデス・ベンツ公認マスター
営業部長
佐藤 敏樹（TOSHI）
310-502-4345
tsato@mbzlongbeach.com

現在3000名以上の顧客とのネットワークを持つ。
"世界で一番ベンツを売る日本人"として講演、
コラム執筆、セールスコーチとしても活躍中。
2019年メルセデスベンツ『Best of the Best』に選ばれる

Juroku Cha™

※FDA（U.S. Food and Drug Administration）基準等に従って米国市場向けに厳選された素材のみを使用した「十六茶」です。

詳しい十六茶のヒミツをチェック！
jurokucha.usa

Lighthouse

SPECIAL EDITION
SPRING-SUMMER, 2022

取り損ねた号は電子版で丸ごと読めます！
https://www.us-lighthouse.com/lighthouse-la

PUBLISHED BY
TAKUYO CORPORATION
2958 Columbia St.
Torrance, CA 90503
Phone: 310-782-1260
E-mail: lighthouse@us-lighthouse.com

SAN DIEGO OFFICE
3750 Convoy St. #202
San Diego, CA 92111
Phone: 858-314-8299
E-mail: sd@us-lighthouse.com

SEATTLE OFFICE
6100 219th St. SW, #480, Mountlake Terrace,
WA 98043
Phone: 206-624-5777
E-mail: lighthouse_sea-port@us-lighthouse.com

● Cover Photo Credit White Sands National Park: ©Tak S. Itomi ／ Olympic National Park: ©Olympic Peninsula Visitor Bureau

MAZDA JAPAN DESK

日系コミュニティを対象としたカーライフ支援サービス

米国においてクルマは生活必需品ですが、異国の地での
自動車購入、サービスに不安を感じる方もいらっしゃると思います。
日系コミュニティの皆様の安心で快適なカーライフ、米国生活に向けて、
日系自動車メーカーマツダならではの形でお手伝いさせていただきます。

日本語対応　**自動車購入**　**特別優待価格**
一部使用不可なディーラー、車種あり

特別ファイナンス　**アフターサービス**　**売却/乗り換え**

詳細につきましてはウェブサイト、または下記連絡先までお気軽にお問合せください。

WEBSITE https://mazdausa.com/japandesk　EMAIL japandesk@mazdausa.com
PHONE 833-441-2277　LINE 登録QRコードは右記の通り

ノース
ウエストの
世界遺産

オリンピック国立公園

OLYMPIC NATIONAL PARK

神秘の森と海めぐり

ワシントン州北西にあるオリンピック半島は、温帯雨林、山岳氷河、温泉、独自の動物や植物などユニークな自然の宝庫です。今回は、半島の大半を占めるオリンピック国立公園を中心に、この半島の魅力をたっぷりご紹介します。夏休みに向けて、今から計画を立てませんか？

※ 本特集に掲載している情報は2022年3月14日現在のものです。
予約やお出かけの際には最新情報をウェブサイトなどでご確認ください。

標高7980フィート、ギリシャ語で“神々の住む山”を意味するオリンポス山。この山を中心とした山間部と、太平洋沿岸の海岸部、2つのエリアを合わせて約100万エーカーの広さを誇るオリンピック国立公園は、ユネスコの世界遺産と国際生物圏保護区に指定されています。

何万年も氷に覆われていたオリンピック半島は、約1万5000年前に氷期が終わり、主だった氷がなくなることで現在のような地形ができました。いまだ残る山岳氷河、豊富な降雨量、アメリカ最大の温帯雨林、約70マイルにわたる原始の姿のままの海岸線、この地だけに生息する動植物が20種類以上と、多様で複雑な自然環境が特徴です。公園内の95％は人間の手が入っていない、ありのままの自然。地球の歴史、自然の驚異を感じられる唯一無二の場所、それがオリンピック国立公園なのです。

それではノースウエスト在住の日本人たちに、この地の楽しみ方や回り方を、案内してもらいましょう。

オリンピック国立公園
シアトル
オリンピック国立公園

園内で最も人気のあるエリア、ホー・レインフォレスト（詳細は p.15）。

p.13-15、p.18（AGF 以外）写真 ©Olympic Peninsula Visitor Bureau、Olympic Peninsula Tourism Commission

オリンピック国立公園 OLYMPIC NATIONAL PARK 大自然マップ

オリンピック国立公園の外せない見どころと、そこを拠点とした楽しみ方を案内します。

<基本情報>
オリンピック国立公園（WA）
Web： https://www.nps.gov/olym/、https://www.olympicnationalparks.com/、https://olympicpeninsula.org/　**入園料：**$30（車1台7日間）、$55（オリンピック国立公園年間パス）
気温：冬の平均最低気温35°F・平均最高気温46°F／夏の平均最低気温51°F・平均最高気温69°F
開園期間：年間を通して開園。

ナビゲーター
小杉晶子さん◎アメリカで園芸について学び、現在はシアトルで剪定専門家として活躍。過去には『ライトハウス シアトル／ポートランド版』でトレイルやアウトドアのコラムを連載。趣味はバードウォッチング。

見た目はプールのような温泉ですが､お湯はとろみがあり、辺りは硫黄の匂いがします。

1 HURRICANE RIDGE
ハリケーンリッジ

山岳氷河の名所で、野生動物の遭遇率が高いハリケーンリッジ。オリンピック半島最大の街ポートアンジェルスからビジターセンターまでは約17マイル。キャンプをせず、街の宿泊施設から車で気軽に大自然にアクセスできます。全長0.5マイルのMeadow Loopは高山植物のお花畑の中を歩くことができ、またビジターセンター近くのSunrise Point（標高5450フィート）は絶景で有名です。5月でもまだ雪が残るので、トレイルを歩くのは6～9月がおすすめ。地名の由来にもなっている突風は、時に時速75マイル以上にもなるので気を付けましょう。

マーモット、シカ、エルク、ボブキャットなど、野生動物との遭遇率が高い場所です。

人の手の入っていない広大な原生林。樹齢100年、200年といった木々が並びます。

ハリケーンリッジから険しい尾根の続くオリンピック山脈を望む。山頂には氷河が残っています。

4 QUINAULT RAIN FOREST/LAKE QUINAULT
クイーノルト・レインフォレスト／レイク・クイーノルト

園内でも特に雨の多いクイーノルト・レインフォレスト。全ての木が苔むし、小さな小川がいくつも流れ、ホー・レインフォレストとは異なる趣の森です。このエリアには湖を囲むように車道が整備され、簡単なトレイルがいくつもあるので、好みのコースを組み合わせて周遊できます。また、湖のそばのLake Quinault Museumでは、この地の先住民族の暮らしを紹介しています。周辺には歴史あるロッジのほか、キャンプサイトが複数あります。

↑カナダ

太平洋

<ベストシーズン&持ち物>
雨の少ない6〜9月がキャンプやハイキングのベストシーズンです。冬季は閉鎖になるトレイルもあります。夏でも雨は降るので、1年を通じてレインウエアや雨よけのタープなど雨の装備は必須です。夏も夜は冷えるので寝袋やテントは3シーズン用が良いでしょう。

2 LAKE CRESCENT/ SOL DUC HOT SPRINGS

レイク・クレッセント／ソルダック・ホットスプリングス

大自然の中でひたすらボーッとしたいなら、レイク・クレッセントへ。氷河が削られてできた青々とした湖は、624フィートもの深さがあります。ここから山頂へ21マイルほど車を走らせれば、ソルダック・ホットスプリングスに到着。日帰りで入浴も可能です。どちらも車で簡単に行ける上、ロッジとキャンプサイトがあるので、ハイキングと組み合わせて1、2泊するといいでしょう。

約7000年前の地滑りによって、現在の形になりました。この湖だけに生息する魚もいます。©fm

OZETTE LAKE

約2000年前には周辺に人が住んでいたという湖。

LAKE CRESCENT

THE CITY OF FORKS WELCOMES YOU

映画『Twilight』の舞台になった町。

大きな流木が流れ着くビーチ。

フォークス

ラプッシュ

SOL DUK

THIRD BEACH

3 HOH RAIN FOREST

ホー・レインフォレスト

ホー・レインフォレストは、年間平均降雨量が約140インチと、東京の約2倍も雨の降る温帯雨林で、オリンピック国立公園を代表するスポットです。見どころはビッグリーフメイプルの木立と、それら木々、さらに地面まで全て覆い尽くすように共生している苔やシダ。トレイルが複数あり、中でもビジターセンターの近くにある2つのループ・トレイルは子どもや年配の方でも歩きやすい道です。

おすすめはここを拠点にした2泊のキャンプ。車で30マイルほど走れば太平洋沿岸のThird BeachやRuby Beachに出られ、70マイル以上にわたる人の手が一切入っていない海岸線と奇岩の造形美を堪能できます。

HOH RAIN FOREST VISITOR CENTER

Ruby Beach。太平洋沿岸では長年の波食によって陸から孤立した離れ岩が多く見られます。

RUBY BEACH

海の前にある Kalaloch Lodge

クレイロック

Big Spruce Trailheadでは世界一大きい樹齢1000年以上のシトカ・スプルースの木を見ることができます。(左)
湖畔にあるLake Quinault Lodgeは1926年に建てられた美しいホテル。通年営業しています。(右上)
Lake Quinault Museum
Web: https://www.lakequinaultmuseum.org/

LAKE QUINAULT

<地図の見方>
★町（宿泊施設や商店あり） 宿泊施設 主要なキャンプ場
ビジターセンターと主要なレンジャーステーション
半島の中でオリンピック国立公園は緑色の部分です。地図上、園外の多くの場所は、National Forest、Indian Reservation、State Parkなど、何らかの形で保護されています。

0 5 10 Miles

州都オリンピアへ↓

オリンピック半島を OLYMPIC PENINSULA 遊び尽くす

地元の趣味人やプロに、一味違った
オリンピック半島の楽しみ方を
教えてもらいました。

遊び尽くしマップ

写真を撮るならこう回る！ 写真 PHOTOGRAPHY

私の好きなオリンピック半島の回り方は、東（シアトル方面）から西（半島の海側）に太陽と共に移動するもの。シアトル方面からは、マカティオからクリントン、フォートケーシーからポートタウンゼントと朝日が昇る頃に合わせてフェリーを乗り継いで行くと、きれいな海が撮れます。フォートケーシーのフェリー乗り場の脇にある州立公園はベスト撮影スポット。ここからは、海を行くフェリー、ポートタウンゼントの街、オリンピック山脈が1枚に収まる景色が撮れるのです。半島に渡ったら、まずは野生動物が多く、夏は色とりどりの花が咲くハリケーンリッジへ。昼間は太陽を背に青空の写真が撮れるでしょう。夕方になったら動物の写真を撮り、夜はポートアンジェルスに一泊。翌日はさらに西へ向かいます。道中のレイク・クレッセントは美しい場所ですが、陽の当たる時間が短く、撮影は少々難しいというのが実感です。そして何よりもオリンピック半島で私の一番好きな場所、ラプッシュのSecond Beachへ。ここは、駐車場からビーチまで30分ほど山道を歩かなくてはなりませんが、夕日とユニークな形の岩と海を撮れます。陽が沈むと辺りは完全に真っ暗になるので、ランタンはお忘れなく。夜はフォークスに泊まり、翌日は来た道を戻ります。帰りはベインブリッジアイランド発シアトル行きのフェリーに乗ると、シアトルの夜景を撮ることができるでしょう。

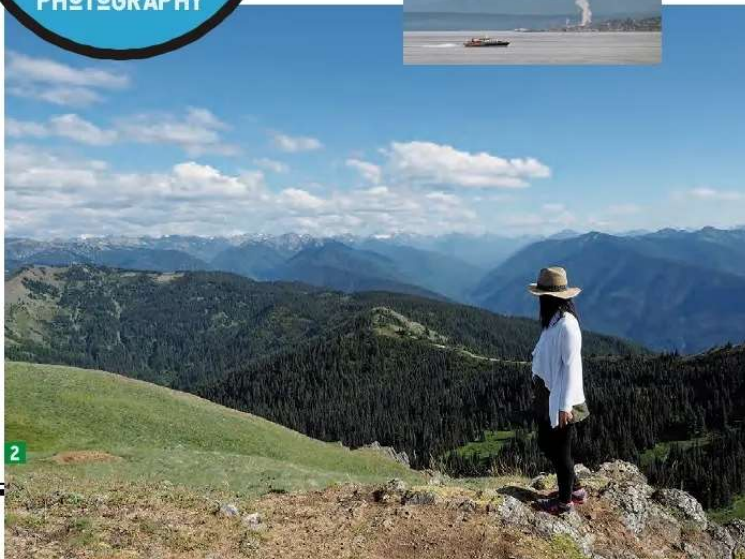
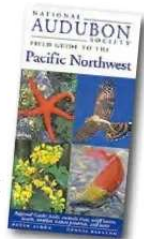
ちなみに、オリンピック半島には、35ミリ換算で24-200ミリのレンズを付けたカメラと、200-800ミリのレンズを付けたカメラ、それに交換用の超広角の14-28ミリのレンズと三脚を持っていきます。もっと良い道具（単焦点レンズ）もありますが、歩き回ることを考えるとこれが限界です。ハクトウワシを撮るときは、専用にもう一式カメラのセットを車に積んでいきます。カメラを持ってアメリカ中の国立公園を回りましたが、オリンピック国立公園の魅力は、簡単に回れないところではないでしょうか。とてつもなく広く、いろいろなものがありすぎて、1泊2日では到底回り切れません。今回は2泊のルートを紹介しましたが、本当なら4泊はほしいところ。1週間くらいかけて回れたら最高の贅沢ですね。

1 フォートケーシーからフェリー、ポートタウンゼントの街、オリンピック山脈を望む。2 ハリケーンリッジは、この絶景を撮るために、ふもとで諦めずに頂上までに登るべし。3 ハリケーンリッジの夕焼けと子ジカ。「オリンピック半島は夕方の方がいい絵が撮りやすい」とは藤井さんの弁。4 Second Beach。人が少ない場所で、海に沈む美しい夕日が撮れます。
このページの写真、全て藤井さんが撮影。p.18 のハクトウワシも藤井さんの作品。

藤井良泰さん◎シアトル在住の書家。カメラ歴約30年。過去には作品が地元の電話帳の表紙を飾ったことも。愛機はPanasonic LUMIX G9とOlympus E-M1 MarkII。「旅行には小型軽量高画質のMicro Four Thirds Systemのカメラが最適です」。ブログ：https://www.pasha-g.photos

これがオススメ

『Field Guide to the Pacific Northwest』
National Audubon Society編　Knopf刊

全米オーデュボン協会によるハンディサイズの動植物図鑑は小杉晶子さんのおすすめ。写真が大きく、散策中に見かけた植物や動物をすぐに探せて便利です。

ノースウエストでもスキューバ・ダイビングができます。初心者におすすめしたいエリアは、水が穏やかでキレイなHood Canal。花畑のように広がるイソギンチャク、崖の下にはタコや魚、さらに下には深海の生き物と、さまざまな表情が楽しめます。この辺りの海の生き物は、座布団くらい大きいヒトデ、サンフラワーシースターに代表されるように、何でも大きいのが特徴です。Hood CanalのSund Rock Marine Preserve（Web: https://sundrock.com/）は、サンドー一家が経営する私設のダイビングサイトで、パーキングやトイレの設備が整い、1人15ドルで快適に過ごせます。それより少し北のOctopus Holeも良いポイントではあるのですが、特に施設もなく、海に行くまでに崖の登り下りが必要です。また、上級者には、ポートアンジェルスの近くのSalt Creek County Parkもおすすめします。波が力強く、ダイナミックな海です。ケルプの森の下にはおいしそうなウニ！　海中ではアザラシやアシカと一緒に泳げることもあります。春から初夏は水が濁りがちなため、スキューバのベストシーズンは9～10月くらいでしょう。個人的には水の透明度の高い冬も好きです。なお、日本とアメリカのスキューバは大きく違います。日本での経験者も、まずは現地のスクールで講習を受けるか、地元ダイバーと一緒に潜ることをお勧めします。

1 北の珍魚、オオカミウオ。Hood Canalではかなりの確率で出会えます。この辺りの海はプランクトンが多く緑色です。2 大きいと50センチもの長さになるプラモーゼアネモネ（イソギンチャク）。3 群れで泳ぐロックフィッシュ。4 珍獣マニアに人気のウミウシは、さまざまな種類が生息しています。

坂元 寛さん◎ポートランド在住の水中ガイド兼ダイバー。オレゴン、ワシントン州の海や川も熟知。YouTubeチャンネル「ポートランドでスクーバダイビング～Beyond Portland～」https://bit.ly/3tSGtFS　Web: https://www.beyond-portland.com/

オリンピック半島ならではの釣りをご紹介しましょう。一つ目はレイク・クレッセント。この湖だけにしか生息していないベアーズリートラウトというニジマスが釣れます。ただし、この湖は自然保護のために何を釣ってもキャッチ&リリースがルールです。二つ目はサーモン釣り。半島北西のセキウとニアベイは、沖に数百メートルから1キロくらい出るとサーモンが釣れます。最近は、以前ほどの賑わいはないものの、この二つの町ではガイド付きの船や乗り合い船を借りられます。借りるなら早めの予約は必須。マイボートを車で引いて来る人も大勢います。時期は6～9月くらいですね。ここではロックフィッシュなども釣れます。三つ目はKalaloch Beach。8～9月頃、産卵のために沿岸に押し寄せるスメルトを網ですくうことで有名なビーチです。夕方の満潮時、大きな網ですくうと簡単にたくさんとれます。このビーチでの私が好きな過ごし方は、11～3月末なら朝にサーフパーチ釣りをして午後にクラム掘り、もしくは春先の早朝にクラム掘りをしてランチの後にサーフパーチ釣りするというもの。釣りにまつわるルールはよく変わるので、Washington Department of Fish and Wildlifeのウェブサイトやメールマガジンは出かける前に必ず確認してください。

1 サーフパーチの投げ釣り。太平洋の荒波が押し寄せるので、投げ釣りは体力と経験が必要です。2 ホー・レインフォレストから車で約45分のKalaloch Beach。©Olympic Peninsula Visitor Bureau 3 スメルトは刺身やフライにするとおいしくいただけます。4 スメルトすくい。遠浅でかなり高い波が来ることもあるので注意しましょう。

光岡則夫さん◎ノースウエストの自然に魅了され、LAからシアトルに移住して約30年。それ以来釣りが趣味。著書に釣りや自然にまつわるエッセー『人生そぞろ歩き』がある。手にしている魚はサーフパーチ。

オリンピック半島 OLYMPIC PENINSULA 四季めぐり町めぐり

四季折々、さまざま表情を見せるオリンピック半島。国立公園内だけでなく、周辺の町にも見どころがたくさんあります。

弾丸ツアー 3泊4日で半島一周

見どころは押さえたい。しかし時間はないという人は、特集内のポイントを押さえたこんなコースはいかがでしょう。

Day1
シアトルからフェリーでオリンピック半島へ。途中、スクイムB、Dungeness SpitC、ポートタウンゼントDに立ち寄り、ポートアンジェルスで宿泊。

Day2
ポートアンジェルスからハリケーンリッジAへ。その後、レイク・クレッセントに立ち寄り、ニアベイまたはセキウで宿泊。

Day3
フォークスEを経由してホー・レインフォレストへ。その後、Ruby BeachやKalalochに立ち寄ってレイク・クイーノルトで宿泊。

Day4
レイク・クイーノルトを散策してから、オリンピア経由でシアトルに戻る。

A春を告げるウエスタン・トリリウムの花。人口栽培が難しいと言われるこの花は、ホー・レインフォレストやクイーノルトのような苔むして湿った森で見られます。Bスクイムはラベンダーの名産地。夏になると街中にラベンダーの花が咲き乱れ、ラベンダーフェスティバルが開催されます。Cアメリカ最長5.5マイルの砂州、Dungeness Spit。広いキャンプ場があり、スーパーが近くにあって便利なので、キャンプビギナーにおすすめの場所です。Dungeness Recreation Area（https://clallam.net/Parks/Dungeness.html）Dシアトル方面からオリンピック半島に向かうなら、立ち寄りたいのがポートタウンゼント。リチャード・ギア主演の映画『愛と青春の旅立ち』の舞台で、町には歴史的な建物が多数あります。Eホー・レインフォレストの近くにあるのが、小説と映画『Twilight』の舞台となった町、フォークス。町内には多数の映画ロケ地があります。FDungeness Spitは野鳥観察のメッカ。冬になるとアラスカから飛来してきた白フクロウが見られることもあります。Gアメリカでさまざまなシンボルに用いられるハクトウワシ。一時は絶滅寸前と言われていたものの、保護運動が功を奏し、半島の海辺ではかなりの確率でお目にかかれるようになりました。特によく見られるのは10～3月です。H冬、ハリケーンリッジではビジターセンター近くの一部のエリアがスキー場となり賑わいます。Hurricane Ridge Ski and Snowboard Area（https://www.hurricaneridge.com/）I半島内のNational Forest、State Park、State Forestではキノコ狩りもできます。食用か否かの自己判断は厳禁。熟練した人に同伴してもらう、講習会に参加するなどの準備が必要です。

オンラインセミナー

無料

移住・投資先として知る「シアトル圏・ワシントン州の魅力」セミナー

経済や自然、教育などさまざまな魅力を持つワシントン州、シアトル。移住や投資先としても人気のポイントを、会計士の石上氏と宏徳エンタープライズの菅沼氏に伺います。

4月27日（水）6pm〜8pm（西海岸時間、夏時間）

［講師ご紹介］

宏徳エンタープライズ代表

菅沼 秀夫

CEO ／エージェント代表

ワシントン大学経済学部卒、フェニックス大学でMBAを取得。1996年より宏徳エンタープライズのエージェントとして、一般住宅、賃貸、商業物件も含めて幅広い物件を扱う。2020年からは同社のCEOに就任。

WEB：www.kohtoku.com

石上・石上＆越智公認会計士事務所代表

石上 洋

米国公認会計士

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校を卒業後、大手監査法人、現地会計事務所パートナーを経て、地元日系会計事務所、石上・石上＆越智会計事務所を設立（従業員20名）。現在は、日米の税務にとどまらず、企業のコンサルタントなど幅広く活躍中。

WEB：www.iiocpa.com

第1部：宏徳エンタープライズ、菅沼氏

◆シアトル圏が選ばれる５つの理由

教育水準の高さ、自然と都会との融合、日本からの近さ、親日の風土、不動産の魅力を、現地からたっぷりと解説します。

◆バイデン政権でどう変わる？ With コロナの賃貸

新しく施行された賃貸に関する法律があります。まだコロナ禍が続きそうな今、賃貸をする場合や今後の購入での留意点をご案内します。

◆今後のシアトル不動産動向

シアトル圏の不動産の今後の動向について、過去のデータをもとにプロがズバリ予想します。

第2部：石上、石上＆越智公認会計士事務所、石上氏

◆税法から見たワシントン州の魅力

所得税と法人税のないワシントン州。他州と比較しながら、個人・法人それぞれから見たワシントン州の魅力を紹介します。

◆投資物件売却時の注意点

税法で大事なのは投資した時より売った時!? 投資物件もいずれは売る時がきます。購入時にはだれも教えてくれない売却時の税金手続きをお教えします。

◆バイデン政権での税法の変化

法人税、固定資産税、所得税、相続税など、新政権で税金などがどのように変わったのかをお伝えします。

お申し込み

オンラインセミナーに参加するには、事前のお申し込みが必要です。

http://shorturl.at/NZ026

<<こちらのQRコードからもお申込みOK！

その他のお問い合わせ：
Email: contact@iiocpa.com
☎424-247-2014

主催：宏徳エンタープライズ
共催：石上、石上＆越智公認会計士事務所

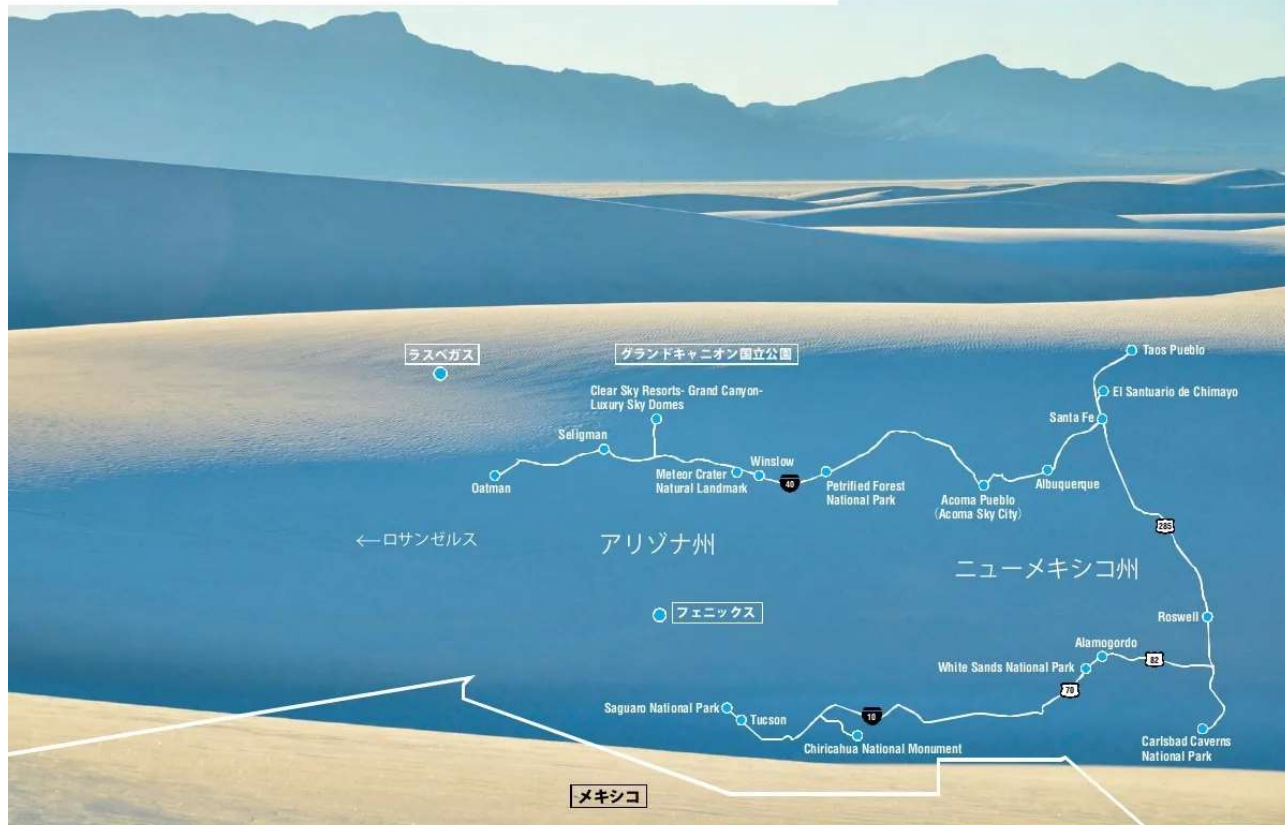
SAPIX YOZEMI GROUP
中学受験
高校受験
SAPIX 国際教育センター
2022前期 帰国入試進学セミナー
SAPIX国際教育センターは昨年に引き続き、オンラインで「帰国入試進学セミナー」を開催します。
最新の入試情報から帰国生ならではの受験対策、夏の過ごし方などについて、詳しくお話しします。
帰国生対象の講座やサービスなどについてもご案内しますので、ぜひ、ご参加ください。
3月上旬 申込受付開始
オンライン開催
参加無料
対象 日本での中学・高校受験をお考えの児童・生徒ならびに保護者の方
日程 高校受験 5月 8日(日) ① 9:00~10:00 ②17:00~18:00
中学受験 5月22日(日) ① 9:00~10:00 ②17:00~18:00
※①・②とも講演内容は同じです。ご都合の良い時間にご参加ください。
※講演は各回、上記日本時間に配信します。
内容 ● 首都圏・関西圏 2022年入試の総括
● 海外における受験対策、夏の過ごし方
● 帰国生対象講座のご案内 ほか
実施形態 「Zoom」を使用したオンラインセミナー
※「Zoom」での参加手順等の詳細については、お申し込み完了後にご案内します。
帰国入試対策講座 オンラインコース
申込受付中
ライブ配信
オンライン双方向授業で、海外にいながら受験対策
〈関連事業紹介〉 YGC SAPIX English Best Teacher SAPIX USA Triple Alpha
SAPIX 国際教育センター
〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-32-7 1F
TEL.03-5388-6215 FAX.03-3370-6601
E-mail sapix-international@sapix.jp
kokusai.sapix.co.jp
お申し込み・詳細は、左記二次元コードより
SAPIX国際教育センターホームページをご覧ください。

ドラゴンクエスト ダイの大冒険 魂の絆
人気アニメ
「ドラゴンクエスト ダイの大冒険」が
スマホゲームに登場!
500万ダウンロード突破!
日本のストアアカウントをご利用の方はこちら
USのストアアカウントをご利用の方はこちら
※日本語・英語どちらの言語でもプレイ可能です。
今なら新規ダウンロードで宝探し(装備ガチャ)
最大20連分のジェム6000個がもらえる!
©SANJO RIKU, INADA KOJI/SHUEISHA, The Adventure of Dai Project
© 2021, 2022 SQUARE ENIX CO., LTD. All Rights Reserved. © 2022 DeNA Co., Ltd.

イベント/ショッピング

“奇跡の砂漠”ホワイトサンズを目指して。

～アリゾナ州、ニューメキシコ州をグルっと、６泊7日のロードトリップ～

雪のように真っ白な世界が延々と広がる“奇跡の砂漠”ホワイトサンズ国立公園（White Sands National Park)は、アメリカに住んでいたら一度は訪れたいニューメキシコ州南西部の絶景スポット。今回は同公園に加え、世界遺産のカールズバッド洞窟群（Carlsbad Caverns National Park)、歴史とアートの街 Santa Fe、ルート66 上の古き良き町並み、岩の上の空中都市などを巡る６日７日のロードトリッププランを紹介します。

Photos:Tak S. Itomi

〈アクセス〉
LAから最初の立ち寄りスポットであるOatmanまではI-10→I-15→I-40で約5時間半。

〈気候〉
道中どのエリアもほぼ1年中天気が良く、夏場は最高気温86°Fを超えるところがほとんどで暑い。冬場も日中は比較的温暖だが、場所によっては最低気温がマイナスになるところもあるため、防寒準備が必要。また、道中は風が強いエリアも多く、砂嵐で前方が全く見えなくなることもあるので、ゆったりめのスケジュールを組んだ方がベター。

〈注意点〉
White Sands National Parkのエリアは、約半分が軍の施設。たまにミサイル発射実験が行われることがあり、その時はアクセスできないため、事前にウェブサイト（https://www.nps.gov/whsa/index.htm）で要確認。

ナビゲートしてくれるのは…

芦刈いづみさん（右）
メディア&PR会社Seven Seas Media代表。ライターとして、アメリカの文化や旅の情報も執筆。https://7seas-discovery.com/

Tak S. Itomiさん（左）
Tak S. Itomi Photography and Design代表。フォトグラファー。旅を通して出会った風景、人々、文化についての講演活動なども行う。 https://taksitomi.com/

Day 1

Williams ⟵ Oatman

①Oatmanは、かつての金鉱の町。ゴールドラッシュ時に持ち込まれたロバは、現在、野生化して街の周辺に住んでいます（www.oatmangoldroad.org）　②Seligmanの町の様子。デルガディーロ兄弟の弟、エンジェルさんは、今でもたまに店（本文参照）で旅行者と触れ合っています。会えたらラッキー！（www.route66giftshop.com）　③④Clear Sky Resortsのドームの大きな窓からは、大自然、星空が一望できます（https://clearskyresorts.com）。左は、7人まで泊まれる"Space Galaxy Sky Dome"。1階にはクイーンベッド1つとバンクベッド2つ、ロフト部分には、クイーンベッド1つとツインベッド1つを用意。

Photos: Clear Sky Resort

1日目。LAを出発し、カリフォルニア州のBarstowからI-40に入ります。I-40は、かつての主要幹線道路〝Route 66〟とほぼ平行に走る道で、周辺にはアメリカの歴史が垣間見られる町が点在しています。まず最初に立ち寄りたいのが、アリゾナ州のOatman。ここは、西部開拓時代から時が止まったような町で、見られるのは砂埃が舞う未舗装道と、そこを闊歩する放し飼いのロバ、そしてギィ～っと音を立てる酒場のスイングドア。1日2回開催されるウエスタンショーは、当時の情景そのままです。

次の立ち寄りスポットSeligmanは、Route 66上で最も有名な町。かつて〝アメリカのマザーロード〟と呼ばれ栄えたRoute 66は、フリーウェイの整備で廃れ、1985年に廃線に。しかしその後、Seligmanでアイスクリームショップとバーバーを営んでいたデルガディーロ兄弟が中心となって復興運動を行い、〝Historic Route 66〟として復活。さらにSeligmanの町はディズニー・ピクサー映画『Cars』のモデルにもなりました。2人のお店、Delgadillo's Snow Capと、かつてのバーバーで現お土産物屋のThe Original Route 66 Gift Shopにはぜひ立ち寄りを！

この日の宿泊は、2021年5月末にオープンしたばかりのClear Sky Resorts - Grand Canyon - Luxury Sky Domes。アリゾナ州Williamsからグランドキャニオン国立公園に向けて30分ほど北上したところにある高級グランピング施設です。ユニークな球体型のドームのベッドルームからは、世界最高レベルの満点の星空を眺められます。

Day
2
Santa Fe ⟵ Williams

2日目は、ニューメキシコ州のSanta Feまでドライブ。

最初の立ち寄り場所は、世界最大級、5万年前の隕石衝突跡、Meteor Crater Natural Landmark。衝突から今日に至るまでほとんど雨が降らず、衝突跡がほぼ風化せず原型を留めているため、世界で最も保存状態の良いクレーターと言われています。

さらに東へ向かうと、Eaglesのデビュー曲『Take It Easy』でお馴染みの「In Winslow, Arizona♪」に到着。気楽なアリゾナの雰囲気と雲一つない青空、そして町の中心の交差点にある大きな"Route 66"のサインが見どころです。

次は、巨大な木の化石が転がるPetrified Forest National Park。大昔の森林に火山灰が降り注ぎ、灰の成分と木の成分が結合することで、二酸化珪素に変化&化石化したという場所です。園内は広いので、さっと見たい場合は、西側の木の化石がたくさんあるエリアのみ見学を。

そしていよいよ、ニューメキシコ州へ。まずは、アコマの民が「天に近付きたい」と願い、メサ（台地）の上に作った集落、Acoma Pueblo（Acoma Sky City）に寄り道。「さらに上へ」と、空に向かってハシゴが立てかけられた家もあります。ツアーでのみ入村可能です。

この日の最後は、Albuquerque近くのラベンダーファーム、Los Poblanos: Historic Inn & Organic Farm。ギフトショップで香りのいいソープなどが購入できます。

夜は、Santa Feにある、このエリア特有の赤土でできたアドビ様式のホテル、Inn & Spa at Lorettoでの宿泊がおすすめです。

①別名"Barringer Crater"とも呼ばれるMeteor Craterは。かつて、このクレーターに魅せられたバリンジャー博士が掘削を行い、ここが隕石によってできた場所であることを発見したのがその由来です。入場料は、大人$20、子ども$11（https://meteorcrater.com）。 ②「Route 66を通る誰もがWinslowを見落とさないように」という思いで描かれた巨大なサイン。 ③数メートルという大きさの木の化石もあるPetrified Forest Naional Park。化石には触ったり座ったりすることも可能です（www.nps.gov/pefo/index.htm）。 ④Acoma Puebloの約1時間半のガイドツアーは、9:30amから1時間ごとに行われています。料金は大人$25、子ども$17（www.acomaskycity.org/page/home）。 ⑤ラベンダーファームには、ギフトショップほか、レストランやホテルも併設（https://farmshop.lospoblanos.com）。

Day

3

Roswell ⟵ Santa Fe

3

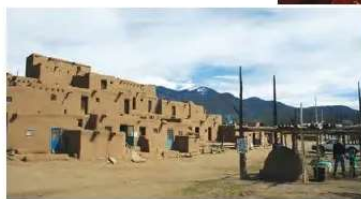
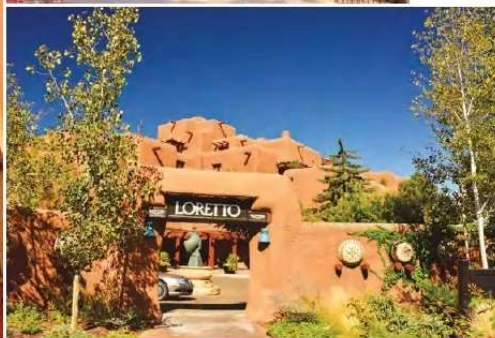
1

2

①Santa Feは、至る所にアーティストのギャラリーやローカルのアートを扱うギフトショップがあり、町中がカラフル。 ②町の中心、Plazaまで徒歩すぐのところにあるInn & Spa at Loretto。アドビ様式の外観はもちろん、部屋の中もかわいいです(www.hotelloretto.com)。 ③Loretta Chapelの"奇跡の階段"は、2階に上がる階段を建設中、完成前に建築家が亡くなり、困ったシスターたちが9日間祈り続けたところ、9日目に突然できていたと言われています(www.lorettochapel.com) ④赤いチリソースがたっぷりかかったエンチラーダは、ニューメキシコ州の名物。 ⑤El Santuario de Chimayoの"聖なる砂"は、どれだけ多くの人が持ち帰っても決してなくならないため、湧き出し続けているのではないかと言われています。 ⑥Taos Puebloの外観。住んでいる人にカメラを向ける時は、必ず許可をもらってからにしましょう。入場料は、大人$16、10歳以下無料(https://taospueblo.com)。

6

5

4

3日目は、歴史とアートの街Santa Fe探索から。Santa Feは、〝Plaza〟と呼ばれる公園を中心に建物が建てられるスペインの〝インディアス法〟により設計された町で、ほとんどの観光スポットがPlazaから徒歩圏内にあります。St. Francis Cathedralや、一晩で作られたと言われる支柱のない螺旋階段〝奇跡の階段〟があるLoretto Chapel、アメリカ最古の教会San Miguel Missionなどが有名。また、Georgia O'Keeffe Museumなどを筆頭に、美術館、アートギャラリーが約250カ所もあります。

Santa Feから少し北上し、どんな病気も治すと言われている〝聖なる砂〟があるEl Santuario de Chimayoにも立ち寄ります。この砂は、なんと持ち帰り自由で、年間約30万人がこの砂を求めてやってくるそう。また、持ち帰り用の容器も周辺のショップで販売されています。

さらに北上すると、アメリカ最古の集合住宅で、世界遺産にも登録されているTaos Puebloがあります。ここは、現在も約150人のタオスの民が暮らす場所。1000年以上も絶えることなく、同じ建物に人々が暮らすアメリカ唯一の建物として知られています。自由に散策できますが、ガイドツアーに参加すると、人々の暮らしや歴史の知識をさらに深めることができます。

さて、ここからは一気に南東に下り、かつてUFOが墜落したことで有名になった町、Roswellへ。道中では日没を迎え、満点の星空を眺められるでしょう。その空に輝く光の一つがUFOかも? Roswell付近であれば誰もがついそうやって、夜空にUFOを探してしまいます。

Day 4

Alamogordo ⟵ Roswell

4日目は、Roswell探索から。街灯がエイリアンの顔になっていたり、マクドナルドがUFOの形だったり、ビジターセンターにUFO専用駐車スポットがあったり、町中がUFO尽くし！　また、Roswell UFO Museumには、当時墜落したUFOの詳しい情報や目撃者のコメント、世界中のUFOに関する資料が展示されています。世界で最もUFOを身近に感じられる町と言ってもいいでしょう。

次の目的地である世界遺産登録の鍾乳洞、Carlsbad Caverns National Parkまでは、約1時間半のドライブ。鍾乳洞探検には数時間かかるため、午後2時半には入り口が閉まってしまいます。ですので、早めに移動を！　到着したら、アメリカ最大級の地下ドーム〝Big Room〟にエレベーターか、約1.25マイルのトレイルを歩いて下ります。照明の演出でどこも本当にフォトジェニックですが、最大の見所は、巨大な太い鍾乳石が下から生える〝Giant & Twin Domes〟や、尖った無数の鍾乳石が天井から降り注ぐ〝Chandeliers〟と名付けられたポイントなどです。

ここは、コウモリの大群でも有名。5月末〜10月の日没後、20万〜50万羽のコウモリが一斉に洞窟から飛び出す姿は、ドラゴンの飛来や、吹き荒れるトルネードなどに例えられるほどすさまじいものです。この時期には毎日、洞窟前でコウモリを観測するプログラムが開かれます。ただし自然現象なので、毎日必ず見られるわけではありません。

この夜、いよいよWhite Sands National Parkへ。最寄りの町、Alamogordoに宿泊します。

4

1

①UFOやエイリアンの知識がたくさん学べるRoswell UFO Museum。入場料は、大人$5、子ども$2（www.roswellufomuseum.com）。　②UFOの町Roswellの中でも一際目を引く、UFOの形をしたマクドナルドの建物。　③Carlsbad Caverns National ParkのBig Room。1周約1.25マイルを歩くコースになっていますが、0.6マイルのショートカットルートもあり。高低差はさほどなく、一部は車椅子やストローラーでも入ることができます。入園料は大人$15、子ども無料（www.nps.gov/cave）。　④Big Roomの中でも有名なGiant & Twin Domes。巨大な柱が、下からニョキニョキッと生えています。

3

2

Saguaro National Park ⟵ White Sands National Park

1　3　2　5　4

①White Sands National Parkの砂の白さの正体は石膏。写真は、Alkali Flat Trailを入り口から約1時間歩いたところにできていた、大きな水たまりです。数日前に雨が降ったためにできたそう。ここではとても珍しい光景です。同公園の入園料は車1台$25 or 大人1人$15など(www.nps.gov/whsa)。 ②毎年9月に行われているフェスティバル、White Sands Balloon and Music Festivalの様子。カラフルな気球が空に舞い上がります。 ③日没後のトレッキングの様子。空と白い砂漠がピンク、紫、ブルーの淡いグラデーションに染まり、想像を絶する幻想的な世界が広がります。 ④Chiricahua National Monumentの1本道を最終地点まで上がったMassai Pointからの眺め(www.nps.gov/chir)。 ⑤Saguaro National Parkの風景。人間が両手を上に上げて立っているような姿の巨大なサワロサボテンが地平線の彼方まで群生しています。北米ではここでしか見られない珍しいサボテンなので、お見逃しなく！ちなみに同公園はTucsonの街を挟んで、イーストとウエストに分かれています。数時間の滞在なら、どちらか片方だけドライブし、好きなところに車を停めてサボテンと記念撮影をすると良いでしょう(www.nps.gov/sagu)。

5日目。ついにWhite Sands National Parkへ。開園時間の7時に入れば、その日まだ誰も足を踏み入れていない、真っ白の砂漠を目にできます。夏期はすっかり日が昇っていますが、それ以外の季節は、日の出前の淡いピンク色や、日の出の黄金に輝く空の色が真っ白い砂漠に映り込み感動的です。公園内にはDunes Driveという8マイルの1本道があるだけ。最初の数マイルは、ユッカなどの植物が見られますが、奥に進むにつれ植物はなくなり、真っ白の世界になります。

園内ではビジターセンターでソリを購入して砂ゾリをしたり、ピクニックテーブルで食事をしたり、遊び方はいろいろ。おすすめは、一番奥にある1周約5マイルのAlkali Flat Trailでのハイキングです。砂に刺さったポールを目印に歩いていくと、だんだん人の気配も足跡も少なくなります。時折吹く風の音以外は何も聞こえず、耳鳴りがするほどの静寂が訪れます。白い砂漠と青空、風の音だけという不思議な空間…。日の出と同様、日没時も絶景が拝めるおすすめの時間帯です。

6日目、帰路へ。この日は、奇石がゴロゴロ転がる不思議な場所、アリゾナ州のChiricahua National Monumentに立ち寄ってから、Tucsonで1泊します。

そして7日目は、Tucson近くにあるSaguaro National Parkを見学したら、約8時間でLAに到着！

今回は内容盛りだくさんのプランでしたが、例えばAlbuquerqueまで飛行機で行き、Santa Fe周辺を中心にニューメキシコ州だけを深掘りするのもオススメです。ぜひ次の旅の計画の参考に！

アメリカでつくる、おいしいパスタ。

日本人なら誰もが好きな（ここはあえて言い切ってしまいます！）パスタ。今回は、アメリカらしい食材を使ったパスタや、日本らしい食材を使うことでホームパーティーで話題作りができそうなパスタなど、アメリカだからこそ作りたい6品のレシピをご紹介します。

和風パスタ・サラダ仕立て

作り方

❶ 大きめの鍋に、スパゲティを茹でるためのお湯を沸かしておく。
❷ 小さなフライパンにエキストラバージンオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクを炒める。薄く色付いたら火を止め冷ましておく。
❸ 乾燥ワカメを3分間水(30ml)に入れて戻し(3分以上は浸けないよう注意)、戻し水とワカメを分けてとっておく。
❹ ハムは一口大の短冊切りに、チェリートマトは半分に切り、キュウリは2～3ミリの厚さにスライス、グリーンオニオンは小口切りにしておく。
❺ スパゲティを表示通りの時間茹で、冷水ですすいで水気を切り大きめのボウルに入れる。
❻ ⑤に②のニンニクとオリーブオイル、③のワカメと戻し水、④と、麺つゆを入れて和える。2～3分室温でなじませたら出来上がり。

材料(2人分)

・好みのパスタ(今回はスパゲティを使用)…160g
・ブラックフォレストハム(ターキーハムなどでも可)…50g
・チェリートマト…120g
・キュウリ…100g
・グリーンオニオン…40g
・ニンニク(薄切り)…1片(10～15g程度)
・乾燥ワカメ…2.5g
・麺つゆ(ストレートタイプ)…100ml
・エキストラバージンオリーブオイル…大さじ2
・水…30ml

レシピ提供:
朝見信也さん

東京都出身。80～90年代にかけて約15年間、LAとシアトルでレストランを経営。「食べ物はおいしいだけでなく体に良くなければ他人に出してはいけない」をモットーに、サステナブルな食材や調理法にこだわる。現在は料理教室サービス「Cozymeal」のインストラクターとして料理を教える。
Web: https://www.cozymeal.com/chefs/981/chef-shinya

こんなパスタ!

「普段の食事はもちろん、アメリカ人の友人などに振る舞うにも話題になる和風パスタ。冷製なので、サッパリしたものを食べたい時や、食欲のない時にもピッタリです。スーパーで手軽に手に入れられるブラックフォレストハムを入れることで、アメリカらしいフュージョン料理の要素もプラスしています。お好みで刻み海苔やゴマ、七味唐辛子などをトッピングしても美味ですよ！」(朝見さん)

海老、ケール、アーティチョーク、リコッタチーズ、バジル風味のメッツィ・リガトーニ

作り方

❶ リガトーニをアルデンテに茹でる。
❷ オリーブオイル40gをフライパンで熱したらニンニク、赤トウガラシを入れ、香り付けをする。
❸ ②に半分に切ったトマトと、アーティチョークの皮を剥いた根の部分を2cm×2cm×厚さ3mmほどに切って入れる。
❹ ③に、さっとお湯に通して水気を切ったケールを海老と一緒に入れ、塩コショウで味を調える。
❺ ④に白ワインを入れる。ワインがほぼなくなるまで火を入れたらパスタの茹で汁を大さじ2杯入れ、同時にリガトーニ、生クリームを入れて数分間煮込む。
❻ ⑤を弱火にしてリコッタチーズ、さらにバジルペスト、またはバジルの千切りを入れ、よく混ぜる。
❼ ポーチドエッグ（作り方は以下）、その上にパルメザンチーズ、塩、コショウ、オリーブオイル5gを振って完成！

ポーチドエッグの作り方

❶ 鍋で水700gを沸かしたらヴィネガー40gを入れ、中火にする。
❷ ①に生卵2個を割り入れ、3～4分茹でる。
❸ ②を引き上げ、使用するまで水に浮かべておく。

材料（2人分）

・パスタ（メッツィ・リガトーニ）…180g
・海老…16尾
・ケール（ざく切り）…120g
・チェリートマトミックス…140g
・アーティチョーク…40g
・ニンニク（スライス）…10g
・乾燥赤トウガラシ…1/4個
・白ワイン…40g
・エクストラバージンオリーブオイル…45g
・リコッタチーズ…80g
・バジルペスト（市販）…20g（or バジルの千切り3枚分）
・生クリーム…30g
・パルメザンチーズ（スライス）…8g
・卵…2個　・塩…適量　・黒コショウ…少々

レシピ提供：
Yurieさん

LAの5つ星ホテル、St. Regis Hotelの元副総料理長。航空会社の機内食レシピ監修や、天皇陛下、首相、メキシコ大統領への料理担当経験もあり。現在はTotal Wellness by Tsuki Imie代表として、霊気、リンパドレナージュ、タロット、SRT、歯のGems等に携わる。
Web: https://tsukiimie.com

こんなパスタ！

ケール、アーティチョーク、トマトミックス、リコッタチーズなど、アメリカでよく使われる食材を使った一品。パスタにはショートパスタ「リガトーニ」の短い版、「メッツィ・リガトーニ」を使います。「クリーミーながら軽い味わいのパスタです。冷たくなってもおいしいですよ！」とYurieさん。海老を使わずにベジタリアンメニューとして作るのもアリとのこと。

ブロッコリーとアンチョビの塩麹パスタ

作り方

❶ ニンニクをみじん切りにする。
❷ ブロッコリーは小さめに切り、茎はスライスする。
❸ アンチョビフィレは0.5cm程度に切る。
❹ 大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したらオリーブオイル大さじ1と塩を一つまみ入れ、パスタを茹でる。茹で上がったパスタはお湯を流し、温かい状態の鍋に戻しておく。
❺ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、ニンニクと唐辛子を入れ炒める。
❻ ⑤の香りが立ってきたら、ブロッコリーを入れさらに炒める。
❼ ⑥にパスタの茹で汁を少々加えながらさらに炒め、アンチョビを加えたらすぐ火を止める。
❽ ⑦に塩麹を加えたら、まんべんなく混ぜ合わせ、味を整える。
❾ ④のパスタに⑧を入れ、トングなどで和えたら出来上がり。

材料（2人分）

・ショートパスタ（フジッリ、ファルファッレなど）…200g
・ブロッコリー…100g
・アンチョビフィレ…6枚
・ニンニク…1片
・オリーブオイル…大さじ2
・塩麹 …小さじ1〜2
（各社商品により塩分度合が異なるので、好みの塩加減に調整）
・輪切り唐辛子…一つまみ（好みで）
・塩…一つまみ

レシピ提供:
亜以さん

2006年から工業系メーカーの社内通訳・翻訳を務める。11年に渡米し、日系のメーカーで通訳・翻訳の仕事に従事した後、18年より「Omiso」を起業し、自家製味噌や塩麹を手作り・販売している。味噌や塩麹を使ったさまざまなレシピ研究にも余念がない。
Web: https://www.omiso.co/　https://www.instagram.com/miso_dtla/

こんなパスタ！

亜以さんが以前、イタリアのウディネで2年間ほど働いていた時に、イタリア人上司の奥さんから教えてもらったというパスタレシピに塩麹を加え、旨味や甘みをプラスしたのがこちら。さりげない和風アレンジパスタとしてアメリカでゲストに振る舞うのも良さそうです。「塩麹は日系スーパーに売っているものもいいですし、うちで作っているゆず塩麹を使っていただいてもおいしいですよ！」と、亜以さん。

ヴィーガン・ナポリタン

作り方

❶ ケチャップの材料を全て鍋に入れ、よくかき混ぜてから30分ほど中火にかけて蓋をする。5分おきに焦げないようにかき混ぜる。

❷ 30分経過したら蓋を外し、水分を飛ばしながら弱火で15分加熱。とろみが出てきたらケチャップは完成。

❸ フライパンに分量の油を引き、食べやすいサイズに切ったベジーハムを香りが出るまで中火で炒める。さらに薄切りにしたタマネギとマッシュルームを入れ、しんなりするまで炒める。炒め上がったら別皿に移す。

❹ キヌアパスタを茹でる。

❺ フライパンにヴィーガンバターを入れて溶かしてから、自家製ケチャップ大さじ6、しょうゆを投入し、香りが出るまで弱火で炒める。

❻ ⑤に茹で上がったパスタ、③、薄くスライスしたピーマンを入れ、よくなじむまで炒めたら完成。

材料(2人分)

・キヌアパスタ(Andean Dream)…200g
・タマネギ…1/2個
・ピーマン…1個
・ブラウンマッシュルーム…8個
・ベジーハム(Yves Veggie Cuisine)…10枚
・植物油…大さじ1
・ヴィーガンバター(Miyoko's Creamery)…大さじ1
・しょうゆ…小さじ1/2
・塩、コショウ…適量

自家製ケチャップの材料

・トマトペースト…170g
・水…1カップ
・羅漢果顆粒(Lakanto)…大さじ5
・アップルサイダービネガー…1/4カップ
・オニオンパウダー…小さじ1
・ガーリック・パウダー…小さじ1
・パプリカ・パウダー…小さじ1
・シナモン…小さじ1/8
・オールスパイス…小さじ 1/8
・塩…小さじ1

レシピ提供:
ハシム＆アキコ・バルーチャ夫妻
本誌にて連載コラム「バルーチャ夫妻のマジカルフード」を執筆中。LAを拠点に音楽やアートの世界で活躍する傍ら、ヴィーガン生活に傾倒し、健康食を広めるべく活動。ネットラジオ番組『SunEye Radio』(https://www.dublab.com/djs/suneye)も好評放映中。
Web: https://www.instagram.com/magicalfood/

こんなパスタ!

懐かしのナポリタンのヴィーガン版レシピ。キヌアパスタを使うことでグルテンフリーな上、ケチャップも手作りし、砂糖の代わりに羅漢果顆粒を使うことで糖質フリーと、なんとも西海岸らしいヘルシーな一皿です。「ケチャップを作るのが面倒という場合は、血糖値が上がりにくいことで知られるアガベシロップを使った『Organic Ketchup』(Organicville)がおすすめです!」(バルーチャ夫妻)。

クラムソースのリングイーネ

作り方

❶ 鍋にお湯を沸かし、塩小さじ1を入れて、パスタを固め(表示時間より短く、アルデンテより固め)に茹でる。

❷ 別の鍋にバターを入れて熱し、ニンニク、タマネギ、塩と黒コショウ少々を加えて2分ほど炒める。さらに、マッシュルームと白コショウを加えてマッシュルームが軟らかくなり始めるまで炒める。お好みで塩、黒コショウで塩加減を調整する。

❸ ②に白ワインを入れ、4～5分程度煮る。貝の缶詰の、身と汁を全て入れたら、さらにパセリとパルメザンチーズの半量を加え、もう一度沸騰するまで煮る。

❹ 茶こしを使って、小麦粉を少しずつ、好みのとろみがつくまで加えて混ぜ、2～3分したら火を止める。

❺ ④に茹で上がったパスタとレモン汁を混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。残りのパセリ、パルメザンチーズ、そして削ったレモンの皮をトッピングしたら出来上がり。

材料(2人分)

・リングイーネ(それ以外のロングパスタでも可)、…150g
・貝(Clam)の缶詰…13oz
・無塩バター…1/3カップ
・白ワイン(辛口)…1/2カップ
・マッシュルーム(大きめに刻む)…300g
・ニンニク(薄切り)…10～15片
・タマネギ(薄切り)…1個
・パルメザンチーズ…1/3カップ
・イタリアンパセリ(刻み)…1/3カップ
・レモンの皮の黄色の部分…少々　・レモン汁…大さじ1
・塩…小さじ1　・白コショウ…小さじ1/4
・黒コショウ…適量　・小麦粉…大さじ1～2

レシピ提供:
山田クリスタさん

ミネソタ州出身。高校の外国語で日本語を選択、大学では日本語を専攻。1992年、秋田県に短期留学。大学卒業後、日本人男性と結婚し、日本に移住。英会話学校の教壇などを経て、英語教室を開設。その後2003年からサンディエゴに在住。料理教室や英語のレッスンなど、日本とアメリカの架け橋となる活動を行っている。
Web: http://thebridgecomm.com/

こんなパスタ!

貝のうまみたっぷりのパスタは誰の口にも合う味で、おもてなし料理としても喜ばれること間違いなし。「貝(Clam)の缶詰は、米系のスーパーに行けば簡単に見つけられます。お勧めのブランドは「Snow」です。Whole(まるごと)やChopped(ぶつ切り)もありますが、Minced(刻み)が、今回は一番合うと思います。パルメザンチーズは、缶に入っている粉タイプではなく、ブロックか刻んであるものを使ってください」(クリスタさん)。

ズッキーニとカラスミのトマトソースパスタ

作り方

❶ カラスミをおろし金で粉末状にする。

❷ ズッキーニを5㎜ほどの厚さに切る。食感重視であまり小さく切らないのがコツ。

❸ パスタを茹で始める。

❹ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱する。ニンニクが少し色付いて香りが立ち始めたら、赤トウガラシを入れる。

❺ 赤トウガラシの色が変わり始めたら、ズッキーニを加えて軽く炒める。ズッキーニに油が回ったらトマトソースを入れ、軽く混ぜ合わせる。

❻ パスタが茹で上がる30秒ほど前に、⑤に分量の3分の2ほどの粉末状のカラスミを振り入れ、全体を混ぜ合わせる。

❼ ⑥に茹で上がったパスタを加え、ソースと絡めたら皿に盛り付ける。最後に残ったカラスミを上から回しかけたら完成。

材料（2人分）

・パスタ（スパゲティなどのロングパスタ）…160g
・オリーブオイル…大さじ1
・ニンニク…2片
・赤トウガラシ…1〜2本
・ズッキーニ…小ぶりのもの2/3〜1本
・トマトソース（市販のもの）…200cc
・カラスミ（日系スーパーやイタリア食材スーパーなどで購入可能）…大さじ3

レシピ提供:
古茂田和明
ライトハウス国際教育事業部（ライトハウス・キャリアエンカレッジUSA）代表。株式会社リクルートを退職後、2013年に靴職人修行のためイタリア・フィレンツェに渡り、約2年間を過ごしたイタリア通。今もLAで定期的にイタリア食材専門店に足を運ぶなど、同国への愛は深い。

こんなパスタ！

最後は、弊社スタッフ古茂田がフィレンツェ在住時、料理人の同居人から「家で簡単に作れるお店の味」と教えてもらったレシピ。濃厚なトマトソースとカラスミのねっとりとした味わいの組み合わせは日本人なら抗えないうまさですし、ホームパーティーで振る舞うのも面白そうです。「湯剥きして四つ切りにしたプチトマトを⑤の段階で加えてもおいしいですよ」（古茂田）。

CHERRY BLOSSOM
SEASON
IS LEGENDARY
KIRIN
FIRST PRESS BEER
KIRIN PREMIUM BEER
KIRIN ICHIBAN
一番搾り
FIRST PRESS
100% MALT
THE BEER OF LEGENDS
OFFICIAL SPONSOR OF
NATIONAL
Cherry Blossom
FESTIVAL

“がっつり”二郎系、魚介つけ麺をアメリカの自宅で食す。

アメリカの自宅でラーメン屋品質の味が気軽に味わえたら、最高じゃないですか？ SUN NOODLEの「二郎系　にんにく醤油」は、これでもかとばかりの“がっつり”にんにく風味が満足度大の一杯。また、「つけ麺 魚介豚骨」は、日本人が間違いなく「うまい」と思える、これまた“がっつり”の魚介風味が信条です。どちらも極太麺＆1食200gと、食べ応えもかなりのもの。ぜひ、一度ご賞味ください。

ECO PAC USES MINIMAL PACKAGING

@SunNoodles

◎健康食品

健康家族の「伝統にんにく卵黄」が選ばれ続ける理由

それは **底力のある素材**

オリジナルブランド <にんにく王> 素材力1

栄養たっぷりの土壌づくりから収穫まで、一切の妥協がありません。農薬不使用・有機ニンニク100%使用。大地のパワーがギュ〜ッ!っと詰まったスタミナの塊。

卵黄 素材力2

滋養たっぷり。九州産の生命力みなぎる「有精卵黄*」栄養たっぷりの飼料を食べて育った、元気な鶏の有精卵黄のみを使用。卵黄は、たんぱく質の他、ビタミンやミネラルが豊富に含まれた栄養の塊です。

*※鶏卵表示に関する公正競争規約及び施行規則に基づき、雌100羽に対して雄6羽の割合で飼育しています。

話題のアマニ油 素材力3

現代人に不足しがちな「オメガ3脂肪酸(αリノレン酸)」を豊富に含んだアマニ油を新配合。ゴマの150倍!

〜すべて私たちの手で安全にこだわりたい〜

東京ドーム11個分の全農場で有機JAS認定取得。植え付け前から2年以上、農薬や化学肥料を使用していない土地だけが受けられる認証です。九州の自社農場で、愛情をたっぷり受けてすくすく育ったニンニクが「にんにく卵黄」に加工されています。

Amazon内で、「garlic egg yolk」または「kenkoukazoku」で検索

お問い合わせ:info.overseas@kenkoukazoku.co.jp

1950年にインスタント麺・乾麺の製造会社として日本で誕生した明星食品。その伝統は、アメリカ、カリフォルニア州チノへ受け継がれMYOJOUSAが誕生しました。MYOJOUSAは日本の明星食品とは異なり、レストランやご家庭に向けた新鮮な生麺の製造・開発をしております。生麺を作り続けておかげさまで30年、これからも麺を愛する全ての人々に本格的な日本の美味しい麺をお届けすることが私たちの目標です。

https://www.myojousa.com/ • Instagram @myojonoodles • Facebook: MyojoUSA • Twitter: @myojonoodles

アメリカ生まれの子ども、新二世、帰国生の未来を応援する

日本の大学リスト 2022

海外に暮らす学生のための「日本の大学への進学&留学ガイド」のウェブサイト **japan-universities.com**

- **秋入学** 秋入学制度がある
- **英語入試** 英語のみの入試がある
- **英語講義** 英語で行う講義がある
- **英語のみ学部** 英語の講義のみで修了できる学部がある
- **奨学金** 外国籍の学生または帰国子女対象の奨学金制度がある
- **寮** 大学専用の寮または提携している寮がある
- **英語のみコース** 英語の講義のみで修了できるコースがある

- 外 外国籍保有者向けの入試制度
- 帰 帰国生向けの入試制度
- ア アメリカにいたまま日本に行かなくても受験できる制度
- 費 年間の授業料(最低金額) ※入学金その他の費用は含まず

※キャンパスが複数ある大学では代表的な場所を表記しています。
※入試要件は大学により異なります。詳細は各大学にお問い合わせください。

国際基督教大学 (ICU)

Expand your potential through the Liberal Arts.

THE世界大学ランキング日本版2021　3年連続で私立大学総合1位を獲得

日英バイリンガルによるリベラルアーツ教育で、日英共に高い運用能力を身に付けることができます。教員1人あたりの学生数は19名と、徹底した少人数教育で主体的に学べる環境を提供。都内でありながらキャンパス内に寮があり、在校生の30%が居住しています。

大学の最新情報はこちらから。

- 外 4月入学帰国生入試、4月/9月入学書類選考
- 帰 4月入学帰国生入試、4月/9月入学書類選考
- ア 4月/9月入学書類選考
- 費 143万1000円

秋入学 / 英語入試 / 英語講義 / 奨学金 / 寮 / 編入

〒181-8585 東京都三鷹市大沢3-10-2
☎日本81-422-33-3058(パブリックリレーションズ・オフィス)　Web:www. icu.ac.jp
お問い合わせ・個別相談のお申し込み:icu-admissions@icu.ac.jp

上智大学

Sophia-Bringing the World Together

四ツ谷駅前にある、総合大学としては珍しく全学部(看護学科の一部除く)が集まるキャンパス。

少人数教育のもと全学生が学ぶキャンパスで、自身の専攻に加えて他学部の科目も履修しやすいことが特徴。NY国連本部での研修をはじめとする国内外の企業・国際機関と連携した多彩なプログラムやインターンシップ、アメリカの大学院への推薦進学制度など、卒業後の進路を見据えた教育を実践しています。

キャンパスや学生の様子、学部説明や模擬授業はこちらのWeb動画集から

- 外 外国人入試、国際教養学部/SPSF/理工学部英語コース書類選考入試ほか
- 帰 海外就学経験者入試、国際バカロレア入試ほか
- ア 国際教養学部/SPSF/理工学部英語コース書類選考入試ほか
- 費 80万～110万円

秋入学 / 英語入試 / 英語講義 / 英語のみ学部 / 奨学金 / 寮 / 編入

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1(四谷キャンパス)
☎日本81-3-3238-3167 (英語の場合は日本81-3-3238-4018)(学事局入学センター)
Web:www.sophia.ac.jp　日英でのお問い合わせ:admission-u-co@sophia.ac.jp

桜美林大学

国際色豊かなキャンパスで「自分らしい学び」の場

2021年に学園創立100周年を迎えました。

創立以来、キリスト教精神に基づいた教養豊かな国際人を育成してきました。キャンパス内では約600人の外国人留学生が学んでいます。国籍や学年に関係なく日常生活を共にできる国際寮があるほか、さまざまなアクティビティーを通して多くの学生が国際交流を楽しんでいます。

大学の最新情報はこちらから。

- 外 留学生特別選抜
- 帰 総合型選抜(帰国生徒)
- ア 留学生特別選抜(オンライン面接)
- 費 91万4000円～

英語入試 / 英語のみ学部 / 秋入学 / 英語講義 / 寮 / 編入

〒194-0294 東京都町田市常盤町3758(町田キャンパス)
☎日本81-42-797-1583(入学部インフォメーションセンター)　Web:https://admissions.obirin.ac.jp/
お問い合わせ: info-ctr@obirin.ac.jp

青山学院大学

すべての人と社会のために未来を拓くサーバント・リーダーを育む

学生と大学共同制作の青学TVを17年に開設。リアルなキャンパスライフを感じてください!(aogakutv.jp)

文化・情報の発信地、渋谷・表参道エリアの青山キャンパスと最新の研究施設・設備が揃う相模原キャンパスで、国際化を推進し、優秀な外国人留学生・海外就学経験者を積極的に受け入れています。英語開講科目も充実しており、学部によっては英語による授業を中心に履修できます(ただし、学部には英語のみで修了可能なコースはなし)。また、給付型奨学金のほか、キャリアサポート体制も充実しています。

大学の最新情報はこちらから。

- 外 外国人留学生入学試験、その他(学部・研究科により異なる)
- 帰 学部・研究科により異なる
- 費 83万3000円～(2021年度入学者参考)
  ※他に、入学金(初年度)、在籍基本料、施設設備料、教育活動料、諸会費がかかります

英語入試 / 英語講義 / 寮

〒150-8366 東京都渋谷区渋谷4-4-25(青山キャンパス)
☎日本 81-3-3409-0135 (入学広報部)
Web:www.aoyama.ac.jp

開志専門職大学

実践的な学びで、未来のアントレプレナーを育成

「事業創造学部」「情報学部」に加え、2021年4月に「アニメ・マンガ学部」を新設。

実務家教員による専門性の高い講義や長期企業内実習といった理論×実践の両輪で学ぶカリキュラムを通じて、ビジネスの現場で求められる知識と応用力を修得。起業を志す学生のサポート制度も充実しています。新たなモノやサービスを創造する力を武器に、日本から海外に向けて羽ばたくアントレプレナーを目指して、一緒にチャレンジしてみませんか？

大学の最新情報はこちらから。

外 なし
帰 なし
ア なし
費 108万～138万円
※他に入学金、諸経費がかかります

奨学金 寮

新潟市中央区紫竹山6-3-5
☎日本81-25-240-8118 Web：https://kaishi-pu.ac.jp/
お問い合わせ・個別相談のお申し込み：nyushi@kaishi-pu.ac.jp

筑波大学

IMAGINE THE FUTURE.

地球規模課題学位・Japan-Expertプログラムの Web出願受付を3/1から開始！(～3/31まで)

筑波大学はつくば研究学園都市の中核を担う研究型総合大学で、世界各国から留学生が多く集まるグローバルな大学です。留学生の比率は国内トップクラスであり、英語のみで卒業できる学士プログラムも複数用意されています。

各プログラムの入試情報はこちら

地球規模課題学位プログラム　Japan-Expertプログラム

外 私費外国人留学生特別入試(英語)、地球規模課題学位プログラム特別入試(英語)ほか
帰 国際バカロレア特別入試など
ア 私費外国人留学生特別入試(英語)ほか
費 53万5800円

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮 編入

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1
☎日本81-29-853-7385(アドミッションセンター) Web：ac.tsukuba.ac.jp
お問い合わせ・個別相談のお申し込み：admission-inquiry@un.tsukuba.ac.jp

近畿大学

マグロだけじゃない！「実学」を学べる場所

近畿大学は14学部48学科を有する総合大学です。創設以来「実学教育と人格の陶冶」を建学の精神とし、「人に愛される人、信頼される人、尊敬される人の育成」を教育理念として掲げ、実社会で役に立つさまざまな研究を行っています。2016年にスタートした国際学部では、学生全員が1年間の留学を経験。2022年4月には新たに情報学部を開設し、新たな情報価値や情報サービスの創出を担う技術者の育成を目指します。

英語講義 奨学金 編入

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江3-4-1(東大阪キャンパス)
☎日本81-6-4307-3081(グローバルエデュケーションセンター)
Web：kindai.ac.jp
E-mail：isc@itp.kindai.ac.jp(グローバルエデュケーションセンター)

京都先端科学大学

日本から世界を驚かせよう

本学の工学部では、すべての授業が英語です。国際的な教授陣によって世界レベルのSTEM教育が行われ、授業料が手頃なことから、すでに米国の学生も含め20ヵ国の学生が入学しています。真新しいオンキャンパスの国際寮には留学生と日本人学生が半々の割合で一緒に生活。また、卒業後に日本での就職を目指す学生への支援体制も完備。世界的な伝統の街、京都で最先端の工学を学びませんか？

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮

〒615-8577 京都府京都市右京区山ノ内五反田町18番地
☎日本81-75-496-6221 Web：kuas.ac.jp/en
E-mail：admission@kuas.ac.jp
(担当：マイケル・スミス、沖田)

津田塾大学

変革を担う、女性であること

津田塾大学創立者、津田梅子が2024年から新5000円札の肖像画に採用されます。

1900年の創立以来、政治、経済、教育、文化など数多くの分野で活躍する女性を輩出してきました。2019年4月には、世界の問題を現地で研究するフィールドワークが特徴の多文化・国際協力学科を設置するなど、行動力をもって国内・海外の課題に向き合い、新たな時代を切り開ける女性の育成に力を入れています。Times Higher Education 世界大学ランキング日本版2021では、私立女子大1位を獲得するなど、高い評価を得ています。

外 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
帰 特別入試、総合型選抜、学校推薦型選抜(公募制)、編入学試験
ア 無し
費 75万円～

英語のみコース 英語講義 奨学金 寮 編入

〒187-8577 東京都小平市津田町2-1-1(小平キャンパス)
☎日本81-42-342-1662(経営企画課) Web：www.tsuda.ac.jp
お問い合わせ・個別相談のお申し込み：senryaku@tsuda.ac.jp

テンプル大学ジャパンキャンパス

日本で入学・卒業できるアメリカの大学

ペンシルベニア州立テンプル大学の日本校。日本にいながらアメリカの大学の準学士号、学士号、修士号、博士号が取得できる唯一の大学で、授業の内容および取得する単位・学位はアメリカ本校と同等です。入学試験はなく、書類選考で入学者を選考。授業は全て英語で行われ、学生の過半数は世界57カ国・地域から集まります。

秋入学 英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 寮

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-14-29
☎日本81-3-5441-9800(インフォメーションセンター)
Web：www.tuj.ac.jp
お問合わせ・個別相談のお申込み：ac@tuj.temple.edu

中京大学

10学部を擁する全国有数の総合大学

中京大学は愛知県の名古屋市と豊田市に2つのキャンパスを擁する全国有数の総合大学です。積極的に留学生や帰国生徒を受け入れ、アメリカ・中国・韓国・ベトナム・台湾など世界の各国・地域からの学生が在籍しています。また、キャリア支援課では一人ひとりの可能性を十分に見極め、就職活動をサポート。資格対策講座も充実しており、公務員・教員採用試験の合格実績は中部地区トップレベルです。

英語入試 英語講義 英語のみ学部 奨学金 編入

〒466-8666 愛知県名古屋市昭和区八事本町101-2
☎日本81-52-835-7170(入試センター)
Web：nc.chukyo-u.ac.jp

◎塾

優塾改め

少人数制 個別指導の 学習塾コミット

2022年より優塾LAのローリングヒルズ校・トーランス校・ウエストLA校は独立し、さらなる成長の希望を込め「学習塾コミット／Commit Tutoring」に改称いたしました。

私たち講師は全力で生徒にCommitし、生徒は学習にCommitできる、そんな勉強の場を提供できたらという願いを込めて命名いたしました。

教育体制は何一つ変わらず、講師一同新たな決意を持って、この先も全力でお子様の学習サポートをいたします。

この先もアメリカで頑張るたくさんの子どもたちをびしばし指導していきます。ご連絡お待ちしています！

学習塾コミット 塾長
下田佳子

学習塾コミットにはいろいろなバックグラウンドを持つ生徒がいます。
それぞれ得意・不得意があり、学習内容も異なります。
生徒一人ひとりに合わせたプランを考えながら、
丁寧で楽しい授業を提供します。

	キンダー	小学生	中学生	高校生
国語 算数	●			
英語	●			
現地校サポート (English、Math、Social Studies、Science)		●	●	●
英語 (文法、英作文、読解、語彙)		●	●	●
日本の学習科目 (国算(数)理社)		●	●	●
試験対策 (英検、ISEE、漢検、TOEFLなど)		●	●	●
大学進学サポート (SAT／ACT、TOEFL、エッセーなど)				●
現地校サポート (AP対策)				●

日本帰国・帰国受験の準備もご相談ください！

- 日本の学習科目(国算(数)理社)
- 英語(文法、読解、英作文)
- 試験対策(英検、漢検)
- 全国模試(学力テスト)
- 小論文
- 面接対策

Commit Tutoring

初回体験授業あり。オンラインクラスも対面クラスも実施中!

まずはお気軽にお問合せください。info@commit-tutoring.com

ローリングヒルズ校: 655 Deep Valley Dr., Suite 190, Rolling Hills, CA 90274 | 310-541-9787
トーランス校: 3465 Torrance Blvd., Suite K, Torrance, CA 90503 | 310-540-1605
ウエストLA校: 2100 Sawtelle Blvd., Suite 102, Los Angeles, CA 90025 | 310-268-0033

◎学校

Keio Academy of New York
慶應義塾ニューヨーク学院

慶應義塾唯一の在外一貫教育校

2022年度春季アドミッションズII 出願期間

4/8(金) ~ 4/17(日)

詳細は学院ウェブサイトをご覧ください。

www.keio.edu

お問い合わせ:admission@keio.edu

2022年　学校説明会スケジュール

4月
- 9日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 30日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★

5月
- 14日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★

6月
- 11日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 18日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 18日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第1回学校説明会 ★

7月
- 16日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第1回オープンスクール ★
- 23日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　帰国生限定学校見学会 ★●
- 23日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校第1回学校説明会 ★
- 24日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校帰国生対象グローバル説明会 ★●
- 24日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学帰国生対象グローバル説明会 ★●

8月
- 13日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校第2回学校説明会 ★
- 27日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校第3回学校説明会 ★

9月
- 3日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 3日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第2回学校説明会 ★
- 24日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★

10月
- 8日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第3回学校説明会 ★
- 8日(土) 青稜中学校・高等学校　高校説明会(予定) ★
- 8日(土) 青稜中学校・高等学校　中学説明会(予定) ★
- 22日(土) 青稜中学校・高等学校　高校説明会(予定) ★
- 22日(土) 青稜中学校・高等学校　中学説明会(予定) ★
- 29日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 29日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校第4回学校説明会 ★

11月
- 5日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 5日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第4回学校説明会 ★
- 10日(木) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校プレミアム説明会(夜) ★
- 12日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 19日(土) 青稜中学校・高等学校　高校説明会(予定) ★
- 19日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　学校見学会･説明会 ★
- 19日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第2回オープンスクール ★
- 26日(土) 青稜中学校・高等学校　中学説明会(予定) ★
- 26日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校第5回学校説明会【DDコース体験入試有り】 ★

12月
- 3日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学入試説明会※2科体験有り ★
- 4日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校　高校個別相談会 ★
- 18日(日) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学第5回学校説明会 ★
- 24日(土) 東邦大学付属東邦中学校・高等学校　帰国生限定学校見学会 ★●

1月
- 14日(土) 文化学園大学杉並中学・高等学校　中学入試説明会(12月と同内容･2科体験無し) ★

佼成学園中学校・高等学校　説明会予定はHPをご確認下さい。
また、個別相談も随時承っております。
※緊急帰国や編入学についても承っております。

※2022年3月1日現在の情報となります。
●：内容の一部、もしくは一部が帰国生向けの説明会です。
★：インターネットによる予約制となっています。
■：同日に複数回の開催があります。
※実施日程・内容の詳細・予約方法や、上記スケジュール他にもオンライン説明会等を実施される学校様もございますので、各校のホームページをご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、学校説明会の中止や一部内容が変更となる可能性があります。
必ず各校ホームページにて詳細をご確認下さい。

◎塾

◎塾

◎塾

◎塾

◎旅行代理店

◎学校

◎学校

◎フィットネス

秘密は特殊な糸にあり。常識を覆すタオル

洗うほどふんわり膨らみ、サッと水を吸う「育てるタオル」。タオルは洗うほど薄くなりへタっていくという従来の常識を覆した秘密は、糸にありました。「育てるタオル」の糸は、綿糸に水溶性糸を撚り合わせて作ります。この糸で織り上げたタオルを、最終工程でお湯につけて、水溶性糸を溶かしきることで糸にたくさんの隙間ができ、そこにたっぷり空気が含まれ、軽くてフワフワなタオルが完成するのです。

吸水性と速乾性もバツグンで、洗って乾かせば、購入時の箱に入らないほど膨らみます（左写真）。また、通常の糸よりケバ落ちが少ないため、タオルが長く使えることもメリット。日本では、この使い心地の良さと肌触りの良さに「普通のタオルには戻れない」とリピーターが続出中です。なお、アメリカの洗剤や洗濯機乾燥機でも日本と同様の効果が得られます。

「育てるタオル」はシンプルで飽きのこない「feel」、ボリューム感が心地良い「MARQUE」、スタイリッシュな「yellow ribbon」の3種類。それぞれサイズや色もバラエティーに富んでいます。注文は下記のウェブサイトからどうぞ。

Sodateru TOWEL
Sodateru Towel USA
お問い合わせは日本語でどうぞ
https://www.sodaterutowelusa.com
https://www.instagram.com/sodaterutowelusa

◎衣料・小物販売

「リタイア後は日本で」という
海外在住の皆様へ

積水ハウスグループの高齢者向け賃貸住宅

「グランドマスト」ライフ始めませんか？

首都圏32棟、関西・中部圏に6棟

※入居できる方は60歳以上の方です。

「施設には入りたくないけど適度な見守りの中で自由に暮らしたい」、という方へ。広い居室、設備、環境にまでこだわった、積水ハウスのノウハウを細部までいきわたらせた「グランドマスト」で日本での生活をスタートしませんか？人生100年時代を楽しみたい60歳からの皆さまに、これからの新しいライフスタイルをご提案します。

安心して暮らせる、グランドマストの魅力

・積水グループならではの快適な居住空間

様々なフロアプランから、生活に合ったサイズをお選びください。全室バリアフリー設計、床暖房や浴室乾燥、お風呂の追い炊き機能、IHクッキングヒーターなど、安心して快適にお過ごしいただく機能が整っています。収納やスイッチの高さなど細部にいたるまで、快適に生活いただくための積水グループのノウハウがちりばめられています。**介護が必要になっても、在宅介護サービスを利用しながら住み続けることが可能です（介護保険利用可）。**

・専属シェフによるバランスの取れたお食事（朝食540円、夕食880円）

食堂ラウンジでは、出来たてのあたたかい手作り料理をお召し上がりいただけます。おいしさと品数、栄養バランスにこだわったお食事は、栄養士による献立と旬の食材を使い、建物内の厨房で野菜の皮をむくところから手作りでご提供しております（居室での自炊も可能です）。

入居者様の生活を支える「生活支援サービス」

・生活相談サービス（365日 9am〜6pm）

ホテルライクなおもてなしで、入居者様の充実した暮らしを支えます。リビングアテンダーがフロントに常駐して、様々な生活支援サービスを承ります。お気軽にお声がけください。

生活サポートサービス	・近隣の利便施設の紹介 ・クリーニングの取り次ぎ ・タクシー手配	・電球交換 ・医療機関や介護事業所のご紹介 ・周辺地域情報のご紹介　他

・安否状況把握サービス（365日 24時間）

もしもの時に備えて24時間体制で対応いたします。

安否確認　1日1回、ご希望の方法による安否確認を実施

緊急時呼び出しに駆けつけ　緊急呼び出しがあった際の現場への駆けつけ

災害時・緊急時の連絡対応　連帯保証人及び身元引受人、関係者への連絡

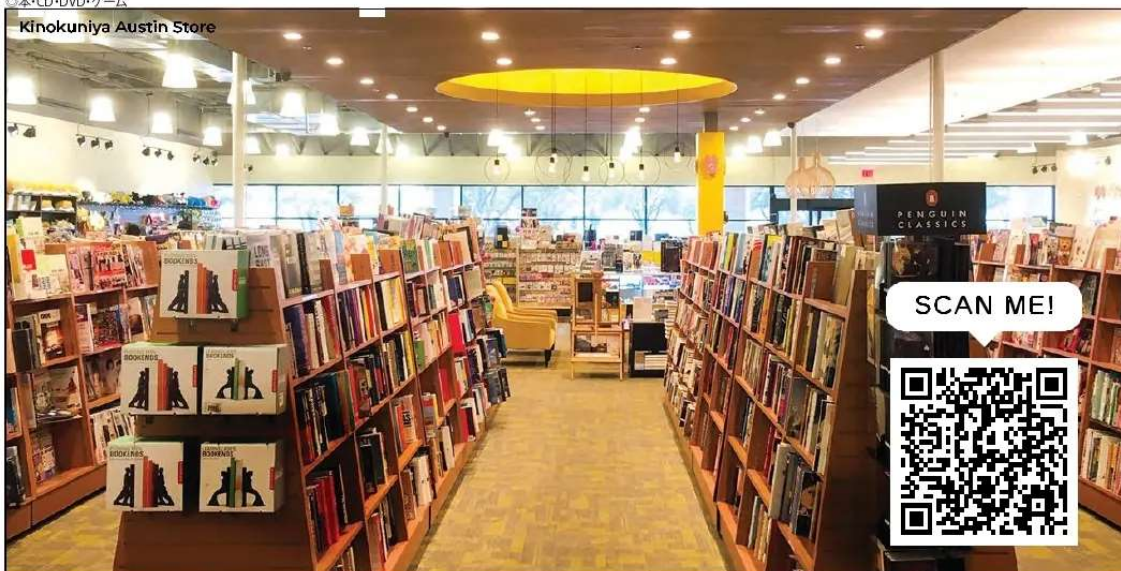
バリアフリーで快適な居室

レストラン一例

専属の調理人が建物内の厨房で調理した、出来立てのあたたかい手作り料理

入居一時金・礼金・更新料不要

入居相談・お問合せ・資料請求・内覧予約は

www.grandmast.jp　グランドマスト
gmsenior@sekiwa.co.jp

アメリカ生活大事典 2022

**これからアメリカ生活を始める人に必要な情報や、
アメリカで暮らしている人に改めて確認してほしい社会常識をトピック別に紹介します。**

「アメリカ生活大事典」に掲載した情報は、全て2022年3月現在のものです。お使いになる時は、最新情報をお確かめの上、ご利用ください。

アメリカ暮らし 超初心者向け 生活案内

アメリカ暮らしを始めたばかりのあなたに、超初心者向けの生活案内をお届けします。

生活を開始！

◉在留届を提出する

3カ月以上アメリカに居住する人は、大使館・総領事館（在外公館）に「在留届」を提出しましょう。在留届は在外公館で入手できます。提出は、郵送、FAX、また は、専用のウェブサイト（オンライン在留届：https://bit.ly/3J7V5m）からもできます。

▼在米大使館と総領事館（在外公館）
↓52ページ

◉国際運転免許証と交通ルール

公共交通機関が少ない地域に住む場合や、州の運転免許証取得前に自動車を運転しなければならない人は、渡米前に国際運転免許証を取っておくと便利です。なお居住する場合には、カリフォルニア州では到着から10日間以内に、ニューヨーク州では到着から30日以内に同州の運転免許証の取得が必要です。

運転の前に、アメリカの交通ルールや道路標識をよく理解しておきましょう。日本との大きな違いは、車は右側走行であること。車は赤信号でも基本的に右折可能なので、道路横断時は注意しましょう。

また歩行者は、歩行者用信号が点滅したら横断歩道を渡り始めないように。自転車は専用レーン以外では車道を走ります。歩行中や自転車運転中も基本的には車と同じ交通ルールを守らなくてはいけません。交通ルールに違反した場合には、歩行者も違反切符を切られることがあります。

▼運転免許の取得
↓63ページ

◉レンタカーを借りる

アメリカでレンタカーを借りる際は、アメリカの運転免許証（または国際免許証）とクレジットカード（VISAやMaster なら日本のものでもOK）が必要です。なかには、日本の免許証でも受け付けてくれるレンタカー会社もあります。

借りることができるのは、一般的に21歳以上です。車種や保険の種類、保険料を含めた合計金額などを、事前にレンタカー会社に確認して予約しましょう。

生活基礎知識

◉現金の引き出し方

Citibank や Chase Bank、Union Bank などのATMでは、日本語案内を選べ、英語が苦手な人には便利です。スーパーで会計時にレジでデビットカードを使い、キャッシュバックサービスを利用して現金を引き出すことができます。手数料がかかることもありますが、近くにATMがない時に便利です。

▼銀行を使いこなす
↓58ページ

◉現金、またはクレジットカード

多額の現金を持ち歩くのは避けましょう。スーパーでの買い物からレストランでの食事に至るまで、10ドル未満の少額の支払いでもクレジットカードで支払うのが一般的です。50ドルや100ドル札といった高額紙幣での支払いを拒否する店もあります。

なお、クレジットカードを使用する際は、パスポートや運転免許証などの写真付きIDの提示を求められることがあるので、携帯しましょう。

▼クレジットカードを手に入れる↓56ページ

◉電話のかけ方

市内電話は、市外局番以降の7桁の番号を押してかけます。市外への場合は、1+3桁の市外局番+7桁の電話番号となります。日本へ国際電話は、011+81（日本の国番号）+市外局番（最初の0を取る）+電話番号です。

アメリカのトールフリー（通話料無料の番号）は、日本のフリーダイヤル（0120）に当たるもの。1・800、1・855、1・866、1・877、1・888などで始まる番号です。公衆電話からもかけられます。

◉公衆電話のかけ方

受話器を取ったら、表示されている最低金額を投入してダイヤルします。市外通話やフリーダイヤルの場合は1を最初に押します。市外通話は料金も違うので、その場合は、最初に投入したコインが戻ってきた後、「50セント入れてください」など、金額を指定するメッセージが流れてくることもあります。電話番号がアルファベットで示されていることがあり、これは、電話のプッシュボタンに示されている、それぞれの文字が、その上の数字と対応しています。

公衆電話はそれほど多くありません。プリペイド式の携帯電話を購入するか、ソーシャル・セキュリティーナンバーがあれば新規で契約する方が便利です。

▼携帯電話を選ぶ
↓61ページ

◉知っておくと便利な電話番号

緊急電話は911。警察、救急車、消防車を呼ぶ場合、いずれもこの番号にかけます。人命に関わる緊急事態の時のみ使用してください。交換手が出たら、警察、救急車、消防車の別を告げ、電話がつながったら英語でゆっくりと話し、名前、現在地、通りの名前や目印になる建物を伝え、状況や必要な援助（警察・救急・消防）の内容を説明しましょう。なお、911は公衆電話からも無料でかけられ

ます。

電話番号案内は411。知りたい電話番号が同じエリアコード内、もしくはトールフリーであれば411だけでOK。他のエリアコードであれば、まず、1＋（エリアコード）＋555＋1212にかけ、オペレーターに知りたい番号の市名、そしてビジネス名や人名を伝えます。

◉日本へ手紙・荷物を送る

日本にエアメールを送る際、宛名は日本語で書いても日本に届きます。大きめに、できれば赤字で、「JAPAN」「Air Mail」とはっきり書きましょう。荷物を送る場合は、時間がかかってもよいものは、郵便局（USPS）のFirst-Class Packageがお得です。

▼郵便局を利用する
→62ページ

◉売上税・消費税

アメリカで買い物をする場合、オレゴン州やモンタナ州など一部の州を除き、ほとんどの州で売上税・消費税（セールスタックス）がかかりますが、購入した物によってはかからないこともあります。例えば、スーパーでは肉、魚、野菜などの生鮮食品には消費税はかかりませんが、ハンバーガーなどの加工食品にはかかります。セールスタックスは州やカウンティー（郡）、市によって税率が違います。

生活応用編

◉住所の見方

アメリカの住所表記は、日本のように区域を「町」「丁」で表記するのではなく、道路を単位としています。どの道路にも名前と番号が付いています。住所表記は、道路の番号、道路名、市名、州名そして、郵便番号の順番です。ちなみに、道路の番号は道の片側（東側・北側）が奇数、もう片側（西側・南側）が偶数です。また、同じ「Main Street」でも「South（略してS）」と「North（略してN）」が付くと同じ番地でも異なる場所なので要注意です。

◉チップの払い方

税金を含まない額の15～20％が目安。現金で払う場合は、お釣りを受け取ってテーブルの上に置くか、レストランのチェックホルダーに挟みます。クレジットカード支払いの際は、伝票にチップ代を書き込んで一緒に支払います。チップを支払う必要がないのは、レストランなどでサービス料が含まれている場合やファーストフード、フードコートなど。チップはサービスに対する対価なので、バフェなどであまりサービスを受けなかった場合や、サービスが悪いと感じた場合には少なめにしても大丈夫です。また、バーのカウンターで飲み物を注文したら、1杯1ドル程度置きましょう。

ホテルに滞在した場合も、客室係には、部屋をきれいにしてもらうたびに1人1ドルを枕元に置きましょう。

◉酒、タバコ、大麻

アメリカでは、アルコールやタバコ製品の購入・使用は21歳以上のみに許可されています。購入時には年齢を証明するIDが必要で、購入の際に21歳未満の人が一緒だと購入できない場合もあります。また、バーやクラブでは、「18歳以上」「21歳以上」のように入店年齢制限があり、IDの提示が必須。パスポートや運転免許証を持参しましょう。

カリフォルニア、オレゴン、ワシントン、コロラド、イリノイ、ニューヨーク、ハワイ、ワシントンDCなど39州では嗜好用など大麻の使用が合法化されています。しかし、日本国外の使用であっても日本の大麻取締法の適用対象となりうるので、安易に手を出さないのが賢明です。

◉タバコを吸う場所　酒を飲む場所

カリフォルニア州やニューヨーク州では、ビーチ、公園などをはじめとする公共の場所では喫煙できず、バー、レストラン、カフェの敷地内では屋内外ともに禁止されています。また、電子タバコも公共の場所での喫煙は禁止です。

飲酒も公共の場所では禁止。BBQができる公園などでは許可されている所もありますが、缶ビールを片手にビーチでリゾート気分…は法律違反。また、自動車の車内にアルコール飲料を置くのは、飲んでいなくても違法です。未開封でもトランクなど、手の届かない所に置きましょう。

レストランでのチップのつけ方

❶$46.73に対するチップ（税金を含む前の額の15～20％）を記入

❷$46.73とチップの合計額を記入

❸サインをします。「Merchant」と書かれた方のレシートはテーブルに残し、「Customer」と書かれたレシートを自分の控えとして持ち帰ります

日本と違う！アメリカの単位／祝祭日／年号

■温度

℃＝（℉－32）×5/9　℉＝℃×9/5＋32
例）68℉の場合　（68-32）×5/9＝20℃

華氏℉	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
摂氏℃	4.4	7.2	10	12.7	15.5	18.3	21.1	23.8	26.6	29.4

■アメリカのおもな祝日

1月	1日	New Year's Day
	第3月曜	Martin Luther King, Jr's Day
2月	第3月曜	Presidents' Day
5月	最終月曜	Memorial Day
7月	4日	Independence Day
9月	第1月曜	Labor Day
10月	第2月曜	Columbus Day
11月	11日	Veterans Day
	第4木曜	Thanksgiving Day
12月	25日	Christmas Day

■年号

西暦	和暦	年齢
2019年	令和元年・平成31年	3歳
1989年	平成元年・昭和64年	33歳
1926年	昭和元年・大正15年	96歳

■長さ

インチ（in）×2.54＝センチメートル（cm）
フィート（ft）×0.3048＝メートル（m）
マイル（mile）×1.6093＝キロメートル（km）
1ヤード（yd）＝3フィート（ft）＝36インチ（in）

■重量

パウンド（lb）×0.45＝キログラム（kg）
オンス（oz）×0.028＝キログラム（kg）
1パウンド（lb）＝16オンス（oz）

■液量

ガロン（gal）×3.8＝リットル（ℓ）
クォート（qt）×0.9＝リットル（ℓ）
パイント（pt）×0.5＝リットル（ℓ）
オンス（oz）×30＝ミリリットル（mℓ）
1ガロン（gal）＝4クォート（qt）＝8パイント（pt）

■面積

スクエア・フィート（sq ft）×0.09＝平方メートル（㎡）
スクエア・フィート（sq ft）×0.028＝坪
エーカー（acre）×0.4＝ヘクタール（hr）

※小数点以下の桁数が多い数値に関しては、おおよその値で記載。

在米大使館と総領事館(在外公館)

海外で暮らす日本人にとって、日本との窓口となる在外公館には何かとお世話になります。パスポートの申請や在留届、出生届、在外選挙人名簿登録手続きなど、在外公館で行っている業務の主な内容とサービスについて確認しておきましょう。

パスポート発行や各種届出が主な業務

在留邦人が在外公館を訪れる主な理由はパスポート(旅券)の申請でしょう。申請に必要な書類は、一般旅券発給申請書(領事館に用意されています)、戸籍謄本または抄本(現在有効な旅券を持ち、戸籍に変更がない人は原則不要)、縦4・5㎝×横3・5㎝で顔の大きさが3・4㎝(±2㎜)で、6カ月以内に撮影された写真です。現在所持している旅券、運転免許証、現住所を証明する書類、ビザやグリーンカードなどの米国滞在許可を示すものも必要です。申請から交付までは約1週間かかります。

旅券は10年間か5年間有効かを選べ(20歳未満の人は5年間有効の旅券のみ申請可)、発給手数料は10年用148ドル、5年用が102ドルで、12歳未満は56ドル(2022年3月31日までの料金)。支払いは交付時に現金で行います。旅券の申請書には、本籍地(番地まで)、日本国内の緊急連絡先と電話番号の記入が必要なので、事前に準備しておきましょう。

テロ対策や在外選挙人登録も

在外公館のウェブサイトに、テロ・安全・災害などに関する緊急情報や、治安情勢、安全マニュアル、日本人学校・日本語補習授業校名など、便利な情報が多く掲載されています。在留届を提出すると、緊急時の情報や領事出張サービス、休館日案内などの情報を受け取ることができます。

日本の国政選挙の投票に必要な、在外選挙人名簿への登録(満18歳以上対象)も在外公館が窓口です。登録に必要なものは、有効な旅券または米国で発給された運転免許証、グリーンカード(保持者のみ)やビザなど米国滞在許可を示すもの、3カ月以上の居住を証明する書類(公共料金請求書など)。申請時に滞在期間が3カ月未満の人も申請可能です(詳細は各在外公館まで)。在外選挙人証の交付には2カ月程度かかります。

在外公館で行う主な届出

※そのほかの届出や証明書の発行はウェブサイトを参照

届出の種類	必要書類	注意事項
在留届	在留届は在外公館で入手できます。郵送またはFAXによる提出も可。専用のウェブサイト(オンライン在留届:www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html)からも提出できます	3カ月以上滞在する場合は必須
婚姻届	●日本人同士の場合 確認書(同館ウェブサイトより印刷可)1部、婚姻届3部、6カ月以内に発行の戸籍謄本または抄本2部、カウンティー発給の婚姻登録済み証明書3部とその和訳文2部、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの	結婚後3カ月以内に届け出ること
	●国際結婚の場合 確認書1部、婚姻届2部、外国籍の方の国籍証明書2部とその和訳文1部、カウンティー発給の婚姻登録済み証明書2部とその和訳文1部、6カ月以内に発行の戸籍謄本または抄本2部、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの	戸籍を配偶者の氏に変更する場合、6カ月以内に届けること
離婚届	確認書1部、離婚届3部、6カ月以内に発行の戸籍謄本2部、裁判所の最終判決文3部とその和訳文(必要な場合のみ。また、外国人との離婚の場合、戸籍謄本を除き、全書類1部ずつ少なくなる)、日本国籍者のパスポートおよび滞在許可を示すもの	離婚後3カ月以内に届け出ること
出生届	確認書1部、出生届(窓口受け取りか、郵送で請求)2部、カウンティーの発給した出生登録証明書、または医師作成の出生証明書2部とその和訳文1部、両親(日本国籍者)のパスポート、および滞在許可を示すもの	出生後3カ月以内に届け出ること
死亡届	確認書1部、死亡届2部、死亡証明書2部とその和訳文、死亡者の滞在資格を示すもの	死亡から3カ月以内に届け出ること
国籍喪失届	国籍喪失届2部、日本旅券、帰化事実を証明する書類2部とその和訳文	米国籍の取得日から日本国籍を喪失するので、なるべく早く届け出ること

在米大使館と各総領事館の連絡先

在アメリカ合衆国日本国大使館
☎202-238-6700
www.us.emb-japan.go.jp

在アンカレッジ領事事務所
☎907-562-8424
www.anchorage.us.emb-japan.go.jp

在アトランタ日本国総領事館
☎404-240-4300
www.atlanta.us.emb-japan.go.jp

在ボストン日本国総領事館
☎617-973-9772
www.boston.us.emb-japan.go.jp

在シカゴ日本国総領事館
☎312-280-0400
www.chicago.us.emb-japan.go.jp

在デンバー日本国総領事館
☎303-534-1151
www.denver.us.emb-japan.go.jp

在デトロイト日本国総領事館
☎313-567-0120
www.detroit.us.emb-japan.go.jp

在ハガッニャ日本国総領事館
☎671-646-1290
www.hagatna.us.emb-japan.go.jp

在サイパン領事事務所
☎670-323-7201/7202
www.hagatna.us.emb-japan.go.jp

在ホノルル日本国総領事館
☎808-543-3111
www.honolulu.us.emb-japan.go.jp

在ヒューストン日本国総領事館
☎713-652-2977
www.houston.us.emb-japan.go.jp

在ロサンゼルス日本国総領事館
☎213-617-6700
www.la.us.emb-japan.go.jp

在マイアミ日本国総領事館
☎305-530-9090
www.miami.us.emb-japan.go.jp

在ナッシュビル日本国総領事館
☎615-340-4300
www.nashville.us.emb-japan.go.jp

在ニューヨーク日本国総領事館
☎212-371-8222
www.ny.us.emb-japan.go.jp

在ポートランド領事事務所
☎503-221-1811
www.portland.us.emb-japan.go.jp

在サンフランシスコ日本国総領事館
☎415-780-6000
www.sf.us.emb-japan.go.jp

在シアトル日本国総領事館
☎206-682-9107
www.seattle.us.emb-japan.go.jp

在外選挙の制度と手続について

登録・投票は簡単です

在外選挙登録資格

❶満18歳以上で　❷日本国籍を持っていて
❸海外に3か月以上お住まいの方（出国時登録申請を除く）

1. 必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請
2. 3か月後に大使館などから住所確認の連絡を受ける
3. 選挙人証の受取

用意する物

- 旅券
- 申請書
- 居住している事を証明できる書類
（在留届を提出済の方は不要です。）

※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに数か月かかります　※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

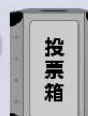
在外投票は次の3つの方法から選択できます

在外公館投票（直接派）

直接日本大使館・総領事館（領事事務所）に出向いて投票する方法。

郵便等投票（郵送派）

投票用紙等を事前に請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。

日本国内で投票（国内派）

一時帰国した方や帰国直前で転入届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券を御用意ください。
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

外務省
1.平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
2.平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。

詳しくは、在ロサンゼルス日本国総領事館
TEL：213-617-6700
Mail：ryoji@ls.mofa.go.jp

または 外務省　在外選挙 検索 まで。

移民法の基礎知識

**アメリカで暮らす外国人には、最も身近な法律である移民法。
ここでは短期滞在のための非移民ビザから、
グリーンカードと呼ばれる永住権まで、その種類と取得方法を紹介します。**

ビザウェイバー

日本人が90日以内の滞在で旅行者として渡米する場合は、ビザウェイバー（ビザ免除プログラム）が利用できます。渡米前にＥＳＴＡ（電子渡航承認システム）の登録が必須です。

短期商用・観光ビザ

●B-1ビザ

短期商用ビザ。市場調査や商談などを目的とし、米国内で賃金は得られません。最長6カ月滞在でき、病気などの緊急の場合、あるいは、滞在理由が正当であると認められた場合は、延長が可能です。

●B-2ビザ

長期観光用ビザ。通常6カ月未満の滞在が可能で、B-1ビザと同じ場合に延長が認められます。

学生ビザ

●F-1・M-1ビザ

就学ビザ。F-1は語学学校、短大、大学、大学院など、M-1は専門学校などが対象。期限は最長5年。1年以上就学し、短大、大学、大学院を卒業すると、実務研修期間、オプショナル・プラクティカル・トレーニング（ＯＰＴ）が与えられ、最長で1年（M-1は最長6カ月）の就労許可と滞在許可が得られます。なおF-1の場合、学校からＣＰＴ（Curricular Practical Training）の許可を得ることができれば、在学中でもパートタイム、休暇中はフルタイムで働くことができます

研修ビザ

●J-1ビザ

交流訪問ビザ。トレーニングやインターンシップの場合は、有給で研修ができます。スポンサーとなる米国内の企業とその企業を紹介する第三者企業があること、基本的には米国外の4大卒者は日本で1年以上の実務経験があること、高卒なら5年以上の実務経験があるのが好ましいです。有効期間は最長18カ月。

専門職ビザ

●H-1Bビザ

就労ビザ。取得条件は、4年制大学以上の学位か、それ相当の実務経験があること。大学の1年間が3年間の実務経験とみなされ、短大卒の場合は6年間、高卒は12年間の実務経験が必要です。有効期間は通常3年で、最長6年まで延長できます。

申請職種は4大卒以上の知識を必要とする専門職でなければならず、大学の学位か実務経験が申請職種に関連していなければなりません。雇用主が労働市場の平均以上の賃金を支払うことも条件です。申請受付は3月初旬から。ビザが有効となり就労できるのは同年10月1日から。受付件数は限られています。H-1B保持者の扶養家族にはH-4ビザが発給されます。

商用・管理職ビザ

●E-1ビザ

管理職・専門職ビザ。日米間で貿易・流通を行う日系企業に勤める社員とその家族のビザです。管理職以上か、会社の運営に不可欠な専門的知識・特殊技能を持っていることが取得条件です。また、スポンサーとなる企業は、所有権の50％以上を日本人・日本企業が有しており、継続的に日米間で相応の貿易・流通業務を行うことが条件。有効期間は1～5年。更新・延長の場合の有効期間は最長5年で、何度でも更新可能です。

●E-2ビザ

投資家ビザ。米国に会社を設立して投資活動をする企業投資家・管理職・専門職者とその家族のビザ。相当額の投資とビジネスプランなどの提出が条件。1回目の申請で最長1～5年間、その後、最長5年単位で何度でも更新可能です。

●Lビザ

駐在員ビザ。L-1Aは米国内の同系企業（親会社・子会社・関連会社）に駐在する経営者や管理職のビザ。取得条件は、過去3年間で1年以上米国外の親会社・子会社・関連会社において管理職以上に就いていること。有効期間は最長7年。

L-1Bは米国内の同系企業駐在の特殊技術者のためのビザ。最長有効期間は5年。L-1保持者の扶養家族にはL-2ビザが発給されます。

永住権

通称グリーンカード。永住が目的の移民ビザ。申請は、「米国市民や永住権保持者などとの婚姻ベース」「雇用ベース」「自己申請ベース」など。年に1度、抽選に応募する「ＤＶロッタリー」や、投資永住権プログラム「EB-5」による取得方法もあります。

雇用を通じての申請は、EB-1(第1優先)、EB-2(第2優先)、EB-3（第3優先）のカテゴリーがあり、条件や取得までの期間は、異なります。EB-3の場合、「4年制大学卒業資格」か「2年以上の就労経験」が条件。EB-2は、「修士以上の学位」か「4年制大学卒業資格に加え5年以上の専門職経験」が条件で、時期によってはEB-3に比べ優先的に発行されます。EB-1は、「科学、芸術、教育、ビジネス、スポーツの分野で卓越した能力」「3年以上の経験を持つ教授、研究者」「国際的な大企業の管理職」など条件は厳しいですが、スポンサー企業が不要の場合もあります。

監修／瀧法律事務所
https://www.takilawoffice.com

※一部のビザについて簡単に説明したものでビザ取得や申請条件は変更になる可能性があります。ビザ・永住権申請や更新の際は専門の弁護士に相談してください。

PR

Interview

企業法務と訴訟問題の弁護士 スコット・ラスムーセン氏に聞く

弁護士として25年の経験を持ち、多くの日本人クライアントを抱えるスコット・ラスムーセン氏に、日本との関わり、彼が拠点を置くラスベガスのビジネス環境、さらに日本人が法律のトラブルに巻き込まれないためのアドバイスについてなど、お話を伺いました。

スコット・ラスムーセン
ワシントン大学で法学博士と日本語の修士号を取得。日本での居住経験もあり、日本のビジネスや慣習について深く理解している。

―ラスムーセン弁護士の日本との関わりについて教えてください。

日本に最初に行ったのは1985年7月、宣教師としてでした。岡山県岡山市、鳥取県鳥取市と倉吉市、山口県下関市と小郡市と、全部で2年間滞在しました。行った当初はまだ19歳で、日本に対する知識が全くなかったのですが、日本に行く前にひらがな、カタカナを勉強しました。

日本の印象ですか？　すごく緑が豊かで美しいと思いました。そして、料理がとてもおいしいと思いました。私はロサンゼルスで生まれたんですが、幼い時にユタ州に家族で引っ越したのでシーフードを全然食べませんでした。魚といえば普通に湖のトラウト、つまり鱒くらいでしたね。ところが鳥取に行ったら新鮮な魚がおいしくて感動しました。あと梨もおいしかったです（笑）。

それから日本の人たちがとても親切だったことが強く印象に残っています。私は身長が190センチあるので背が高すぎて見下ろすような感じになってしまいましたが（笑）。

それから鳥取市に滞在していた時にちょうど二十歳でしたので、成人式に参加させていただく機会に恵まれました。当時は日本人にとっての成人式の大切さがよく認識できていませんでしたが、後になって貴重な経験をさせてもらったのだということが分かり、心から感謝しています。美しい着物姿も見ることができました。その時にいただいた記念の冊子を今も大切に保管しています。

アメリカに帰ってからは、さらに日本語を磨きたいという気持ちで、ブリガムヤング大学で日本語の勉強を続けました。そして大学で出会った、今の妻と22歳で結婚しました。その後、ワシントン大学で法学博士と日本語の修士号を取得しました。

―弁護士になろうと思った動機と、お仕事のやりがいを教えてください。

15歳か16歳の時に教会で、弁護士をやっている年配の男性に出会ったことで弁護士への興味が生まれました。もう一人、友達のお父さんが裁判官をやっていたんですね。彼にも憧れました。

法律の大学院を出たのは1995年でした。96年にネバダ州の弁護士免許の試験に合格し、さらにハワイでも弁護士免許を取得しました。ハワイでは日系2世の弁護士の事務所に3カ月間、勤務しました。彼は日系人でしたけど、全く日本語が話せなかったので、私が日本からのクライアントの仕事の通訳を務めました。

そして、自分が弁護士として仕事をする場所をどこにするか考えた時に、ハワイもいいなとは思いましたが何をするにも非常にお金がかかるので、妻とも相談してネバダ州ラスベガスにしたのです。当時、日本人はあまり多くなかったけれど、現在は1万人ほどに増えました。

弁護士としてのやりがいは、やはりクライアントのために裁判に勝った時に強く感じますね。

―ラスベガスのビジネス環境はいかがですか？

最近、カリフォルニアから日本人も含めて、人々が移住してきています。近年、人口の増加率が高い州はテキサス、フロリダ、ユタと続き、4番目がネバダ州なのです。ネバダ州の良いところは税金がないという点（※法人所得税、個人所得税、遺産税、相続税などがない）、また州政府の規制もカリフォルニア州に比べるとずっと緩いので、会社をカリフォルニアからネバダ州に移すビジネスオーナーが多いです。最近はリモートワークが進んでいるので、会社だけラスベガスに移して、本人はロサンゼルスに住むケースも考えられますが、そうすると個人所得税無税のベネフィット（恩典）が得られないので、住居もラスベガスに移す方が得策です。

ラスベガスの住環境としては、もちろん暑いですが蒸し暑くはなく、またロサンゼルス同様に韓国系、中国系、ベトナム系、フィリピン系、そして日系といろいろな国から人々が集まっていますから、とても多様性にあふれていてアジア系にとっても住みやすい土地柄だと思います。

―25年の経験を持つ日本語を話す弁護士として、日本人がアメリカで訴訟に巻き込まれないためのアドバイスをお願いします。

日本人がアメリカでビジネスに取り組む場合、さまざまなプレシージャー（手続き）やレギュレーション（規制）を理解することが必要です。しかし、残念ながら、契約書をしっかりと読む人はあまり多くないですし、また英語が分かってもプレシージャーやレギュレーションについての知識がないと完全な理解には至りません。

私はクライアントが結ぼうとしている契約書などをしっかりと読み込み、翻訳をして、適切なアドバイスを提供します。契約書を理解していないのに簡単に決断することは大変危険です。

私は普段はラスベガスのオフィスにいますが、週に1度はロサンゼルスのオフィスに出勤します。また、ロサンゼルス、アーバイン、サンディエゴなどの事務所には、100人以上の弁護士が働いています。裁判外の紛争解決、ビジネス訴訟、企業法務、ゲーミング法と規制などについてお気軽にお問い合わせください。

クレジットカードを手に入れる

キャッシュレス社会のアメリカでは、クレジットカードは生活必需品と言ってもよいほど。また、クレジットヒストリーと呼ばれる個人の支払い履歴は厳しく管理されています。初めてのカード取得方法、カード選びの注意点、利用時の留意点などをまとめました。

セキュアード・カードならヒストリーなしで取得可能

クレジットカードを申請する際、日本では勤務先や勤続年数、収入などが審査の対象になりますが、アメリカでは、それに加えてクレジットヒストリーも重視されます。

クレジットヒストリーとは、ソーシャル・セキュリティーナンバー（詳細は60ページ参照）の下に管理された個人の支払い履歴で、保持しているクレジットカードに関する情報や、車や住宅のローンなどの借入金に関する情報が記録されています。クレジットビューローと呼ばれる第三者機関が管理しており、債権者が自由に閲覧できるようになっています。

クレジットヒストリーはクレジットカード申請時だけでなく、車のリースやローンの審査、不動産賃貸申し込み時にもチェックされる、重要な個人情報です。これがないと、基本的にクレジットカードは取得できません。しかし、ヒストリーを構築しようにも、クレジットカードがないと始まりません。

そこで、クレジットヒストリーがない人のために、セキュアード・クレジットカード（Secured Credit Card）と呼ばれる、預金口座とリンクしたクレジットカードが用意されています。指定の口座に一定額を預金することを条件に、預金額に見合った限度額のカードが発行されます。ただ、審査がないわけではなく、一定の収入があることが取得の条件になります。

また、アメリカに来て間もない日本人を対象に、特別な審査基準を設けているカード会社もあります（**ANA CARD U.S.A.**・https://www.anacardusa.com/、**JAL USA Card**・https://www.jalusacard.com/、**PREMIO**・https://www.premio.com/）。そうしたクレジットカードであれば、アメリカでのクレジットヒストリーがなくても、セキュアード・クレジットカードでない、通常のカードを取得でき、さらにさまざまな特典も付いてくるのでお得です。

最初のカードが取得できたら、いよいよここからクレジットヒストリーの構築が始まります。今後のクレジットカード取得のためにも、住宅や車など購入の際のローン審査のためにも、良いヒストリーを築くことが重要です。

クレジットヒストリーを良くするには？

クレジットヒストリーを良くするためには、月に1度はそのカードを利用し、期日までに返済することが重要です。返済額については、毎月全額返済でなく、最低額以上をきちんと返済していれば、ヒストリーの評価には影響しません。

最初のカードを取得してしばらくすると、さまざまなクレジットカード会社から入会案内が送られてくるようになります。これは、クレジットヒストリーができ始めた証拠ですが、やみくもに申し込んで必要以上のカードを取得するのは考えもの。カードの年会費が無駄になるだけでなく、良いヒストリーにもつながらないからです。

その理由は、クレジットカードを申請するたびに、カード会社は申込者のクレジットヒストリーをチェックし、そのチェックの記録も全てヒストリーに残るためです。カード会社は、この記録を閲覧できるので、ある一定期間に集中して複数のクレジットカード会社に申し込みしたことが分かると、「金策に困って、大量にクレジットカードを申請している」と受け取られ、申し込みを断られることもあります。なお、デビットカードやプリペイドカードは、いくら使用してもクレジットヒストリーは構築されません。

金利やサービスをチェックカード選びは慎重に

カードを選ぶ際には、どのような点に注意すればいいのでしょうか？

まずは、APR（Annual Percentage Rate）。これは、買い物をして支払い期日までに全額支払わなかった場合や、キャッシュアドバンス（キャッシング）をした際に課される金利です。金利は10％以下から20％以上までと幅広く、金利の低さを謳い文句に入会を促すクレジット会社も多くありますが、こうした低金利は、最初の3カ月間限定といった場合も多いので要注意です。申し込み用紙に適用期間とその後の金利が記されているので、よく確認してから申し込みをしましょう。年会費も無料から100ドル以上のものまでさまざまあります。同様にキャッシングにかかる手数料も調べましょう。

付帯サービスの内容もカードごとに違います。利用金額に応じて航空会社のマイルが貯まったり、利用金額の一部をキャッシュバックしてくれたりするサービスが付くものもあれば、提携商品やギフト券に交換してくれるところもあります。

そのほか、提携先のホテルや店などで割引が受けられるもの、傷害保険、レンタカー保険など、各種保険に自動的に加入できるサービスもあります。これらの付帯サービスは有料のものもありますので、事前によく確認しておくことをおすすめします。

申し込み前に情報を積極的に集め、利用価値の高いサービスはどれかを見極めて選びましょう。

監修／PREMIO
https://www.premio.com

PR

専門家が解説！

日本の金融資産、いくらありますか？ 1万ドル以上はFBARの対象です。

日本の口座の残高も、アメリカで申告が必要になる場合があります。この制度、FBAR（海外資産の開示申告義務）について、また、これまで申告してこなかった人へのペナルティーや、対応策を会計士の尾崎真由美さんに解説いただきました。

FBARとは何か

FBARとはReport of Foreign Bank and Financial Accountsの略で、外国金融口座の開示などと訳されます。FBARは、アメリカ国外の金融機関にある口座情報をアメリカ財務省（Department of Treasury）に届け出る制度で、アメリカ国外の金融口座の残高の合計が1万ドル以上ある場合、申請の対象となります。

FBARは、資産隠しや脱税などの不法行為を見つけ、調査を行うことが目的です。FBARの申請はＩＲＳ（米国内国歳入庁）に行う上、締め切りが毎年4月15日のため、タックスリターンと混同されがちですが、両者は別物で、申請システムが異なります。

誰が対象か

FBARの申請が必要な人の要件はいくつかあり、永住権保持者や駐在員、アメリカに年間183日以上滞在した人などの税法上の米国居住者やアメリカ市民も対象になります。対象となるのは、アメリカ国外の銀行口座（定期預金、投資信託、投資口座、その他金融口座）に加え、アメリカ国外の投資信託、投資口座、株の所有権などです。これらの合計残高が、1年のうち1度でも1万ドルを超えた場合、申告の対象となります。例えば、口座Ａの残高１０００ドル、口座Ｂの残高９０００ドルだと、ＡもＢも1万ドル以下ですが、合計すると1万ドルで、両口座とも申告の対象です。

忘れがちなのがアメリカ国外から受けた証券や株などの贈与や相続で、これらもFBARの対象となるので証拠となる書類を忘れずに用意しましょう。

FATCAとは

なお、アメリカ国外の金融資産の残高が年末の時点で５万ドル以上（独身）または10万ドル（既婚者）であれば、FATCA（Foreign Account Tax Compliance Act：外国口座税務コンプライアンス法）の対象となり、「Form 8938」をＩＲＳに提出する必要があります。FATCAはFBARとは全く別のものです。FATCAの対象は、FBARの対象に加え、満期型の保険、ゴールドなどの投資で、申告には金融会社の名前、住所、口座番号が必要です。申告時に残高がゼロだったとしても、口座がまだ有効で、口座のアクセス権利を持つ場合は申告をします。

FATCAは「Form 8938」と「Statement of Specified Foreign Financial Assets」というフォームをタックスリターンの際にＩＲＳに提出します。これは開示義務なので、税金が課せられるわけではありません。ですが、開示しないと罰金が科されることがあります。

申告をしなかったらどうなる？

FBARを申告しなかった場合は最低で1万ドルの罰金（それぞれの年に対して）となり、FATCAも開示を怠ると同じく最低で1万ドルの罰金が科されることがあります。

ＩＲＳは、FBARは６年、FATCAは3年さかのぼって申請する必要があるとしています。これらを正確に申告し、納税が必要な場合は納税をし、「脱税の意図はなかった」などの旨を書いた説明文を提出します。

なお、タックスリターンでアメリカ国外口座の収入を申請していなかった場合とは対処が異なりますのでご注意ください。

FBARとFATCAは、手続きが煩雑になることが多く、対象者や条件もあります。日本に残してきた資産も絡むので、日本の金融などに通じた米国の会計士に相談することが、解決の近道になるでしょう。当事務所は全米の申告に対応しております。気になる方は、ご連絡ください。

銀行を使いこなす

アメリカでは、クレジットカードと並んで、ATMカードとチェック（小切手）が支払い時に活躍します。チェッキングアカウントを開いて、ATMカードとチェックブックを入手しましょう。その他の口座や、アメリカの銀行を賢く使いこなす方法をまとめました。

America 生活大事典 2022

口座を開いてATMカードとチェックを入手

アメリカ生活スタート時、できるだけ早く済ませたいのが、銀行口座の開設。アメリカでは日本と違い、現金ではなく銀行のATMカードとパーソナルチェック（個人用小切手）が、家賃や公共料金などの支払いに必要だからです。

まず、銀行でチェッキングアカウントを開きます。チェッキングアカウントとは、給与振込や支払い、引き落としなどに使用する口座のこと。利子は付かないか、発生しても少額。最低預金額を下回ると、手数料がかかる場合があります。口座開設には、州発行の身分証明書（運転免許証、IDカード）やソーシャル・セキュリティーナンバー（60ページ参照）の提示が必要ですが、パスポートだけで口座を開ける銀行もあります。

チェッキングアカウントを開設すると、ATMカードとチェックブックが届きます。チェックは、初めの10枚程度は無料でもらえ、その後は自費で購入することになります。現金と同様に使えますが、口座残高を超えて使用しないようにしましょう。特にチェックは、不渡りになると手数料がかかります。また、何度も不渡りチェックを発行しているとクレジットヒストリー（56ページ参照）に悪影響を与え、ローンを組んだり、クレジットカードを取得したりする際に支障が出ることもあるので注意しましょう。なお、「オーバードラフト・プロテクション」と呼ばれるシステムを持つ銀行もあり、不渡りの際に一定額までなら銀行が一時的に立て替え払いしてくれます。利息は付きますが、すぐに返済すれば不渡りの手数料より安く済みます。

ATMカードには、多くの場合デビットカード（Debit Card）の機能が付いてきます。支払い時にすぐに銀行口座から引き落としされる仕組みです。クレジットカード機能も付いていますが、デビットカードではクレジットヒストリーは構築されません。

預け入れは、日本と同様、現金やチェックをATMまたは窓口に持って行きます。多くの銀行では、1日に引き出せる金額の上限が300～500ドルなどと制限があります。

その他の口座の種類

セービングアカウントは、入出金が自由にでき、チェッキングアカウントより高い利子が付きます。最低預金額の有無は、口座開設時に確認が必要です。そのほか、日本の定期預金にあたるCDと呼ばれるサーティフィケート・オブ・デポジット（Certificate of Deposit）や、MMAと呼ばれるマネー・マーケット・アカウント（Money Market Account）などがあります。最低預金額、利子、預け入れ期間は銀行により異なります。

テレフォンバンキングでは、残高照会、チェックの支払い状況の確認、最新の金利情報、ATMカード紛失時の届け出などができます。

オンラインバンキングはパソコンからだけでなく、スマートフォンからも口座の明細やチェックの入金などができます。なお、アメリカの銀行には通帳はなく、代わりに毎月の明細書が郵便で届きます。最近では、個人情報保護の観点などから、明細をオンラインで確認できるペーパーレスサービスが推奨されています。

監修／Bank of the West
https://www.bankofthewest.com

銀行でよく使われる用語

用語	意味
Deposit	預け入れ
Withdraw	引き出し
Exchange	両替
Transaction	取り引き
Interest	利子
APR（Annual Percentage Rate）	年利
Balance	残高
Statement	取り引き明細書
Joint Account	共同名義（夫婦など）の口座
TD（Time Deposit）	定期預金またはCD（Certificate of Deposit）
Maturity	満期
Bounced Check	不渡りのチェック
Void Check	無効のチェック（チェックにVOIDと記入することでより、無効となるチェック）
PIN（Personal Identification Number）	暗証番号（ATMを使用する時に入力する番号）

パーソナルチェックの番号名称と記入方法

アメリカにいながら、
日本の相続税の対策ができます。
相続税対策 3つのポイント
①財産の承継（生前贈与）
②財産の評価の引き下げ
③生前の争続対策（遺言）
相続専門税理士
大谷 亜紀
Zoomで無料相談(60分)実施中。
申し込みはWEB、メールから
soudan-s@toma.co.jp | toma.co.jp/contact_asset/
税理士、国税局OB税理士、公認会計士、行政書士、司法書士ほか総勢200名の専門家が在籍
TOMA税理士法人/TOMAコンサルタンツグループ
【日本】 100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3 丸の内トラストタワー本館3階
TEL.81-3-6266-2540 FAX.81-3-6266-2556
【米国】 c/o Two Miles, 400 N. Tustin Ave., Ste 240, Santa Ana, CA 92705
TEL.626-221-5486 FAX.714-437-5824
Toma

Satisfaction 100% Guarantee
安心、満足のサービス
万が一Tax Returnの結果、弊社のサービスに不満の場合、一切料金は受け取りません。
サービス概要
・会社設立・法人登記
・経理代行・財務表作成
・法人・個人のタックスリターン
・Payroll(給与計算・給与税申告)
・IRA、HSAなど減税対策
Redondo Beachの会計事務所
Blue Beach Accountancy
青浜会計事務所
https://aohama.com/
LA Office: info@aohama.com
Irvine Office: aohamatax@outlook.com
Emailでの見積もり、質問は初回無料です

Quickbooks導入から
確定申告書作成まで
懇切丁寧にお手伝いさせていただきます。
・会計業務
・米国税務申告
・米国不動産
コンサルティング
・会社設立
初回相談無料
Morii Accounting Services
森井公認会計士事務所
TEL: 310-904-2605 www.woodswell.net
4640 Admiralty Way., Suite 500, Marina Del Rey, CA 90292

ソーシャル・セキュリティーナンバー

アメリカの社会保障（ソーシャル・セキュリティー）を受けるために発行されます。ソーシャル・セキュリティーナンバーは、住民にとってのIDの役目も果たす大変重要なもの。その役割と取得方法、変更や紛失時の手続き、社会保障の種類などをまとめました。

アメリカ生活の開始時に欠かせない手続き

アメリカ生活をスタートさせる上で基本となるのがソーシャル・セキュリティーナンバー（以下SSN）の取得です。これは、社会保障局が個人に発行する9桁の固有の番号で、もともとは徴税用の個人特定が目的でした。戸籍制度のないアメリカでは、SSNは個々の住民を認識するためのIDとして重要な役割を果たします。アパートや電気・ガス・水道などのユーティリティーの契約、ローンや銀行口座の開設など、生活の多くの場面で必要となります。

この番号は、一生涯、一個人に1つだけ発行されます。カードは紛失しても簡単に再発行してもらえますが、多くの重要な個人情報がSSNに紐付いているので、外部に漏れないよう気を付けることが大切です。ですので、財布などに入れて持ち歩かないこと。

米国市民でない場合、SSNは合法的に米国内で働くことができる移民のみ取得が可能です。取得方法は、最寄りのソーシャル・セキュリティー・アドミニストレーションオフィス（社会保障局）に、グリーンカードか滞在ビザ、有効期限内のパスポート、労働許可カード（I-766）か出入国滞在記録カード（I-94）を持参し、申請用紙（SS-5）を記入して申請します。

F-1ビザの学生がキャンパス内で働く場合や、授業の一環として学外で働く場合（OPTやCPT）は、学校の学生課や留学生オフィスから在学証明、雇用主と職種を明記した手紙を作成してもらいます。雇用先の給与明細、または雇用主から雇用を証明する手紙も必要になります。これらとI-20、有効な学生ビザ（パスポート）を持参して申請します。J-1の研修生の場合は、DS-2019、スポンサー企業からの雇用証明書が必要になります。

申請用紙は、指定の書類（https://bit.ly/3HVI2Yz）をダウンロードするか、電話（☎1-800-772-1213）で請求します。ソーシャル・セキュリティーのオフィスにも用意されています。ウェブサイト（https://www.ssa.gov）で、最寄りのオフィスが調べられます。申請は無料で、直接オフィスに出向いて手続きをします。申請後、約2～3週間以内にカードが届きます。

ソーシャル・セキュリティーカードはビザの種類によって異なり、制限事項が記載されます。アメリカ市民や永住権保持者は通常のカードが発行され、就労ビザ所持者は"VALID FOR WORK ONLY WITH DHS AUTHORIZATION"と書かれたカードが、就労を許可されていない人や政府の補助などのサービスを受ける人は、"NOT VALID FOR EMPLOYMENT"と書かれたカードが発行されます。

SSNのカードを紛失した際は、再発行が可能です。また結婚などで姓が変わった、移民ステータスが変わったなどの場合は、速やかに届け出ましょう。これが正しく行われないと、タックスリターン（68ページ参照）の際などに、登録情報の不一致による書類不備とされて戻ってきてしまうことがあります。

5年を超える駐在では米国の社会保障制度に加入

アメリカで働く際、雇用主を通じ、ソーシャル・セキュリティータックスの支払いが定められています。これがSSNで管理され、税金を払った年数に応じ、老後に年金（Retirement Benefits）が支給されます。

日米両国の年金・医療保険制度への二重加入の防止と日米両国の年金加入期間を通算し、年金保険料の掛け捨てを防止するため、日米社会保障協定（日米年金協定）が結ばれています。日本の本社からアメリカに駐在員として派遣される場合、5年以内なら日本の社会保障制度（国民年金）に、5年以上の場合は、アメリカの社会保障制度（ソーシャル・セキュリティー）のみに加入すればよいことになっています。

ソーシャル・セキュリティーの保障制度は、障がい者年金（Disability Benefits）、メディケア（Medicare）、低所得者保障（Supplemental Security Income）など、さまざま。ソーシャル・セキュリティーの恩恵を得るために必要な10年の加入期間を満たせば、日本帰国後もアメリカの老齢年金を受給できます。受給額は、日本の年金加入期間を通算して受ける場合、ソーシャル・セキュリティーに加入した期間に応じた額となります。

また日米社会保障協定により、居住国で相手国の年金を申請することが可能になりました。申請や協定の詳細は、日本年金機構のウェブサイトを参照ください。

ソーシャル・セキュリティーに関する情報窓口

社会保障局ウェブサイト

https://www.ssa.gov

ソーシャル・セキュリティーに関する最新の情報をチェックすることができるほか、質問集も充実。各種書類のダウンロードや、ZIPコードで最寄りのオフィスの検索もできます。

ソーシャル・セキュリティー
問い合わせ先：
☎1-800-772-1213
（月～金 8:00am-7:00pm）
https://www.ssa.gov/agency/contact/

ガイドに従って自分の氏名や住所を録音すると、申請書など必要な書類を無料で郵送してくれます。またZIPコードを入力し、最寄りのオフィスの住所や行き方、窓口時間を調べることができます。必要な場合は直接オペレーターと話すことも可能ですが、待ち時間が長いので推奨されていません。

携帯電話を選ぶ

新生活を始めたら、なるべく早く手に入れたい携帯電話。日本とは異なる料金体系やサービスなどを含め、携帯電話サービスへの加入の仕方を説明します。

アメリカの携帯電話システム

日米の携帯電話システムは大きく違います。その一例として、日本での国内音声通話は受信者には料金が発生せず、発信者のみに課金されますが、アメリカでの国内音声通話は発信者だけでなく、受信者にも料金が発生することが挙げられます。この料金システムは、テキスト送受信（携帯電話同士でメッセージをやりとりするSMS）の際にも適用されます。

アメリカの主要携帯電話会社は、AT&T、Verizon、T-Mobileの3社です。会社によって地域別に電波状況が異なります。各社のウェブサイトで地域ごとの電波状況を確認できるので、携帯をよく利用する地域の状況を確認してから契約することをおすすめします。

契約形態には大きく分けてプリペイド方式とポストペイド方式の2種類があります。

プリペイド方式には、利用ごとに事前に支払った金額から利用した分だけ差し引かれるものと、月額料金を前払いし、一定時間または無制限で利用できる月額定額制のものの2種類があります。最近は、後者の定額制プランが主流となっています。

渡米したばかりで自分や家族の携帯電話のニーズがはっきりしない場合、まずはプリペイド携帯電話を購入し、アメリカでの生活に慣れてから携帯電話会社や利用プランなどを変更するのも良いでしょう。プリペイド携帯電話の番号は、その後、契約する携帯電話にも移せます。

プリペイド携帯電話の端末や料金カードは、携帯電話会社の店舗のほか、Best Buyなどの大手家電量販店やTarget、Walmart、ドラッグストア（CVS）などで購入できます。普段ほとんど携帯電話を使わない場合は、使った分だけ差し引かれるものの方が料金が安く済みますが、毎月ある程度利用する場合には、H2O® Wireless Japan（https://h2owirelessjapan.com）のように単価が割安に設定されている定額制プラン（月30～70ドル程度）がお得と言えます。

ポストペイド方式については、最新機種を「分割払い」もしくは「リース（レンタル）」で購入できます。年に1度、最新の端末を入手したい場合はリース契約にすると追加料金なしで機種変更が可能です。なお、古い端末を下取りして新端末の購入費を割り引いてくれたり、無利子の分割払いサービスを提供したりする会社もあります。

現在はどの会社でも、アメリカ国内通話、テキスト、データ通信が無制限になっているプランが主流です。また、Wi-Fiがない環境でタブレットや携帯ゲーム機などをスマートフォンを使用してインターネット接続するテザリング（Mobile Hotspot）は別料金だったり、データ量に上限があったりします。

料金プランは使用したいデータ量により選ぶのが一般的で、安いプランほどデータ量が少なくなっています。通話やデータ通信が契約プランの上限を超えた場合、超過量によって割高な追加料金が加算されるので注意が必要です。また、無制限のプランでも使用データ量が一定を超えたり、混雑時にはデータ速度が大幅に落ちる場合がありますので、契約時に確認しておきましょう。

主要携帯会社で通話とデータ通信を含むプランを契約した場合の月額料金は、個人プランで月50～80ドル程度。ファミリープランは、家族で同一会社と契約することで、一人当たりの料金がお得になります。

渡米後すぐに契約可能な日系電話会社

アメリカでの携帯電話のポストペイド契約には、18歳以上であることに加え、ソーシャル・セキュリティーナンバー（60ページ参照）、本人確認書類（アメリカの運転免許証、IDカード）が必要です。SSNを基に米国内におけるクレジットヒストリーがチェックされるため、渡米して間もない場合には、契約を拒否されたり、デポジット（保証金）を最大400～500ドル程度求められたりすることがあります。

日系の携帯電話サービス会社では、パスポートか日本の運転免許証と、日本のクレジットカードで契約することができます。この場合、契約時の説明、端末の利用方法、盗難や紛失時のカスタマーサポートも日本語で対応しているので安心です。なお、日系のHanacell（https://www.hanacell.com）では、月額基本料金が最安プランで9・99ドルからあります。日本に一時帰国する際にソフトバンクとドコモのネットワークをアメリカ国内と同じ価格で使えるので便利です。

アメリカ国内の長距離通話は基本的に一定料金で、国際通話料が含まれているサービスも増えてきています。例えば、Japan Wireless社が提供するH2O® Wireless Japanのサービスでは、日本の固定電話への通話を含む70カ国以上に無料で国際通話をすることが可能です。

なお、各電話会社では、期間限定でお得なプランが登場することもあります。まずは自分や家族の携帯電話の使用傾向を十分に把握し、契約前に各種プランを比較して、ムダの出ないプランを見つけるのが賢い選択でしょう。

取材協力／Japan Wireless
https://japanwireless-usa.com

郵便局(USPS)を利用する

ホリデーシーズンのギフトを贈ったり、日本へ書類や荷物を送ったりと、日常生活の中で最も活用するサービスの一つが郵便です。アメリカの郵政公社が提供しているサービスは多種多様。内容を理解して、自分の用途に合わせて賢く利用しましょう。

America 生活大事典 2022

スピードと料金 どちらを優先させるか

アメリカ国内向けの一般的な郵便サービスは、Priority Mail Express、Priority Mail、First-Class Mail の3種類。

Priority Mail Express は、翌日か翌々日までの配達が保証され、それまでに届かなければ料金が返却されます。日曜・祝日も追加料金を支払うことで配達が行われ、郵政公社(USPS)のウェブサイト(https://www.usps.com)で郵便物が今どこにあるかを確認できる「トラッキング」サービスも付いています。

Priority Mail は、小包や文書が米国内に1~3営業日以内に配達されます。Priority Mail Express と Priority Mail は、専用封筒(Flat Rate Envelope)や箱(Flat Rate Box)に入れれば、国内向けの場合、70ポンドまでは送り先や重さに関係なくサイズごとの均一料金で送れます(詳細は表を参照)。

First-Class Mail は封書や葉書を送る際に利用します。米国内には1~5営業日以内に届きます。国内宛ての葉書の料金は40セント。規定(表参照)以上の大きさだと、封書(Envelope)の料金となります。

米国内宛ての小包を安く送りたい場合は、USPS Retail Ground もおすすめです。縦・横・高さの合計が130インチ以下、重さ70ポンド以下で、料金は8・50ドル(1ポンド以下)からです。2~8営業日で届きます。

日本への配達は GXGで2~3日

日本へ送る場合、料金が安いのは First-Class Mail International で、葉書が1オンスまで1・30ドル。封書は1・30ドル(1オンス)からで、最高3・5オンスまで送れます。小包は8オンス以下なら16・35ドル。最高で8ポンドの荷物まで送れます。日本に到着するのに10日~3週間程度かかります。Priority Mail International(PMI)は最高70ポンドまでの封書や小包を送れます。料金は58・85ドル(1ポンド以下)から。配達にかかる日数は6~10営業日です。専用封筒や箱を使うと均一料金で送れます(左の表参照)。

海外へ急ぎで文書や小包を送りたい場合のサービスは、Global Express Guaranteed(GXG)、Priority Mail Express International(PMEI)の2種類があります。

GXGは、世界約180カ国に向けて1~3営業日以内に文書や小包を届けることを保証するサービス。地域によっては無料で集荷してくれます(USPS.com の"Schedule a Pickup"で調べられます)。最高100ドルまでの保険が無料で付いてきます。日本への料金は87・05ドル(0・5ポンド以下)からで、ウェブ上でトラッキングが可能です。

PMEIは最高70ポンドまでの封書や小包を送れます。料金は66・95ドル(0・5ポンド以下)から。配達にかかる日数は3~5営業日です。

主な付加サービス(一部)

詳しくはUSPSのウェブサイトを参照

サービス	内容
Collect on Delivery (COD)	代金引き換え払い。郵便局が配達時に送料と代金を徴収します。国際郵便では使えません。追加料金$8.60~。
Certified Mail	配達証明。配達されたかどうかを差出人がウェブサイトで確認できます。受取人のサインは郵便局に保管されます。追加料金$3.75。
Signature Confirmation	署名確認配達。配達時に受取人のサインが必要で、配達日時や配達経緯が確認できます。追加料金$2.90(オンライン)、$3.45。
Insurance	最高$5000まで内容物に対し保険が掛けられます。中身が壊れたり、紛失したりした場合に補償されます。料金は内容物の価値によって異なります。$2.45~
Registered Mail	書留。紛失や破損に対して申告金額内で補償が受けられます。配達の日時もウェブサイトで確認できます。$13.75~。
Return Receipt	受取証明書。受取人のサインと配達日時が記された証明書が、差出人の元に届きます。追加料金$3.05。Eメールでの通知は$1.85。
Restricted Delivery	指定した個人だけが署名して受け取ることができます。Certified MailやRegistered Mailなどに追加して利用します。+$9.75(Certified)/+$5.85(Registered)。

郵便料金(一部)

※USPS.com上でオンライン決済すると、ほとんどの郵便料金が割引になります

			料金	重さ	サイズ
米国内宛	First Class Mail	Post Card	$0.40	―	最小:H 3-1/2" ×W 5" 最大:H 4-1/4" ×W 6"×T 0.016"
		Letter	$0.58~1.18	~3.5oz	最小:H 3-1/2" ×W 5" 最大:H 6-1/8" ×W 11-1/2" ×T 1/4"
		Large Envelope	$1.16~3.56	~13oz	最小:H 6-1/8" x W 11-1/2" 最大:H 12" x W 15" x T 3/4"
		Package	$4.50~7.65	~13oz	最大:縦・横・高さの合計が108"以内
	Priority Mail Flat Rate	Envelope	$8.95	~70lb	12-1/2" × 9-1/2"
		Small Box	$9.45		8-5/8" × 5-3/8" × 1-5/8"(内寸)
		Medium Box (1)	$16.10		11" × 8-1/2" × 5-1/2"(内寸)
		Medium Box (2)			13-5/8" × 11-7/8" × 3-3/8"(内寸)
		Large Box	$21.50		12" × 12" × 5-1/2"(内寸)
		Large Board Game Box			23-11/16"× 11-3/4"× 3"(内寸)
日本宛	Priority Mail Int'l (PMI) Flat Rate	Envelope	$40.85	~4lb	12 1/2" x 9 1/2"
		Small Box	$42.15		8-5/8"× 5-3/8"× 1-5/8"(内寸)
		Medium Box (1)	$84.55	~20lb	11"× 8-1/2"× 5-1/2"(内寸)
		Medium Box(2)			13-5/8"× 11-7/8"× 3-3/8"(内寸)
		Large Box	$110.40		12"× 12"× 5-1/2"(内寸)
		Large Board Game Box			23-11/16"× 11-3/4"× 3"(内寸)

運転免許の取得

アメリカでは車は日常生活の必需品。また、運転免許証は身分証明書としての役割も果たしています。その取得に必要な試験の内容と手続き方法についてまとめました。

America 生活大事典 2022

路上での練習は筆記試験に合格してから

運転免許取得の第1歩は、DMV（Department of Motor Vehicle）での筆記試験です。混雑していることが多いので、受験予定のDMVに予約を取ると良いでしょう。受験当日は、有効なビザが添付されているパスポートと「I－94」（米国入国手続き後に入国管理局ウェブサイトからダウンロードできる「入国記録カード」）、ソーシャル・セキュリティーナンバー（国土安全保障省の保安基準を満たす新しい「REAL ID」を取得する場合は必須）や州内の居住を証明するもの（電気・ガス・水道代請求書のコピーなど）も必要です。なお、2023年5月3日から、「REAL ID」ではない従来の運転免許証・IDでは、連邦政府の施設への立ち入りや国内線のチェックインができなくなるので注意しましょう。

受験方法（18歳以上の場合）は、カリフォルニア州の場合、DMVのウェブサイトから申請し、DMVオフィスに出向きます（要予約）。必要書類を提出し、申請料（39ドル）を払ったら、指紋採取、顔写真撮影、視力検査を行って、筆記試験を受けます。

筆記試験（18歳以上の場合）は36問の三者択一問題。制限時間はなく、初回と再受験の場合は30問正解すれば合格（書き換え申請の場合は18問中15問正解）。日本語で受けられる所もあります。なお、試験の合否はその場で分かります。筆記試験に合格すると、「インストラクションパーミット」と呼ばれる路上での練習許可証が発行されます。この許可証とパスポート等の身分が証明できるものを所持し、カリフォルニア州の運転免許を持つ18歳以上の同乗者がいることを条件に、路上練習ができます。運転者が18歳未満の場合は、常に25歳以上の同乗者が必要です。練習している時に事故を起こした場合、免許を持つ同乗者が100％責任を負います。

ニューヨーク州ではDMVに出向き、申請用紙を記入し、パスポート等の身分を証明する書類と共に窓口へ提出します。申請料は73・25～102・50ドル（年齢・居住地により異なる）です。この時に視力検査も行います。続いて筆記試験を受けます（日本語版の問題もあります）。20問中14問以上正解で合格です。

筆記試験に合格すると2週間以内に「Learner Permit」が郵送されるので、実技試験の予約を取ります。実技試験を受けるには「Adult Education Pre-licensing」もしくは「Driver's Education」（5時間の講習）を受け、修了証を得なければなりません。実技試験に合格すると2週間ほどで免許が郵送されてきます。

イリノイ州の場合、必要書類を提出後、視力検査、筆記試験、実技試験という流れとなります。15歳から運転はできますが、20歳まで年齢に応じて段階的にさまざまな制限が課されます。申請費用は、2／5／30ドル（申請者の年齢により異なる。87歳以上は無料）です。

なお、カリフォルニア州では居住開始後10日以内、ニューヨーク州は30日以内、イリノイ州は90日以内に居住地の州の免許の取得が義務付けられています。

試験用の車は自分で用意

実技試験は、約20分間（地域により異なります）の路上でのドライビングテスト。「アメリカの運転免許取得は日本より簡単」と考えている人もいるようですが、十分な練習が必要です。試験官の指示は英語ですので、しっかりと理解できていないと、運転動作が鈍ったり、指示を無視したとして、不合格になるので気を付けましょう。

実技試験に使用する車は自分で用意します。試験を受ける本人が、免許証所持者を同伴するか、運転してもらって車を持ち込みます。なお、州が定めた保険に入っていない車での受験は認められていません（自動車保険については64ページ参照）。当日は、保険の加入証明書や車の登録証、運転練習許可証、ニューヨーク州の場合は「Adult Education Pre-licensing」または「Driver's Education」コースの修了証、そして同伴者の免許証も忘れずに持っていきましょう。レンタカーで受験する場合、必ずレンタカー会社から保険証を発行してもらい持参してください。保険証がないと、テストは受けられません。

試験開始前に車は右左折のウィンカー、ブレーキランプ、クラクションなどが正常に機能するかチェックされます。不備があった場合、受験できませんので、試験前によく確認をしておきましょう。また、自動車学校で教習を受けた場合は、学校の車を借りることができます。

ドライビングテストに不合格だった場合は、翌日以降にウェブサイトで次回の予約を入れ、再挑戦することになります。ドライビングテストは3回まで受けられますが、2回目からは追加で8ドルの費用がかかります（カリフォルニア州の場合）。ニューヨーク州は2回まで追加料金なしで受けられます（3～4回目は10ドル支払います）。イリノイ州では3回まで申請費用に含まれます。

合格すればその場で、仮の免許証を受け取れます。写真の入った正式な免許証は、その後郵送されてきます。

自動車を購入する

アメリカは、言わずと知れた車社会。生活していくためには、車は欠かせないものです。車の購入から自動車保険の加入まで、必要な知識をまとめました。

新車か中古車か選び購入方法を決める

新車を選ぶ場合は、リース、もしくはローンまたは現金一括で購入します。リースの場合は、保証期間内であれば修理ができて安心ですが、貸出期間（通常は3年）や走行距離制限（例えば年間1万マイルまで）があります。ローンでの購入は、リースよりも一般的に金利が低く経済的です。

中古車の場合、ディーラーか中古車販売店から購入し、事前に整備士に頼んで状態をチェックしてもらうと良いでしょう。アメリカでは個人売買が盛んですが、売買される車は、自動車販売店では品質管理が難しい車や走行距離の多い古い車であることが多々あり、入念な準備が必要です（下図、「個人売買で購入する際の流れ&注意点」を参照）。

自動車ローンを組む際の知っておきたい注意点

自動車ローンを組む際は、以下、3点に注意しましょう。

①十分な頭金を用意する

頭金なしではローンは組めないのが一般的。頭金の目安は購入価格の20～40%程度です。「Kelley Blue Book」という無料の相場検索サイトを利用すると、事前に車の価値を調べられます。

②審査を受ける

審査は自動車販売店か、銀行で行えます。用意するのは、ソーシャル・セキュリティーナンバー（60ページ参照）と運転免許証（63ページ参照）。そもそも借りられるのか、また、金利がどのくらいになるのかは、クレジットヒストリーやスコア（56ページ参照）などをもとに決められます。

③収入を証明する

審査に通ったら次は収入の証明です。給与明細やW-2フォーム、納税申告書などで証明します。駐在員ビザ保有者がローンを組む場合、基本的にビザの有効期限までしか組めません。

渡米したばかりの人や駐在員などは、クレジットヒストリーが十分でないため一般的にローンを組むことが難しく、特に米系販売店ではローンが組めないことが多いです。一方、Gulliverのような日系の販売店では、日本での信用を加味した低金利ローン（約4・9%～）を組めるよう、ローン会社と提携しているところもあります（※審査の内容によって金利は異なります）。

ライアビリティー保険加入は義務

車を運転する場合、日本の自賠責保険にあたるライアビリティー（Liability）保険への加入が義務付けられています。ライアビリティー保険とは対人・対物保険で、自分に賠償責任がある場合に相手（被害者）に支払われますが、自分の損害は補償されません。車両登録の際に提示が求められるので、登録前に加入が必要です。最低リミットは、対人1人あたり1万5000ドル（1事故合計3万ドル）と対物5000ドルですが、これでは不十分ですので、もっと高いリミットに引き上げた方が良いでしょう。よく聞く「フルカバー」とは、ライアビリティー保険と、次に紹介する車両保険が備わった保険を指します。

車両保険（Collision, Comprehensive）

自分の車に対する保険。一般的な事故による損害補償「Collision」と、火災、落下物、動物、洪水、暴動、盗難などの人災や天災による損害補償がされるComprehensiveがあります。過失の有無にかかわらず支払われますが、免責額までは自己負担となります。

無保険者保険（Uninsured Motorist）

相手が保険未加入で事故が発生した場合、自分の損害をカバーする保険。自分と同乗者に対し、医療費や慰謝料、車の損害などが補償されます。

医療費用保険（Medical Expense）

自分と同乗者の医療費などの損害を補償する保険です。

他にレンタカー費用やレッカー代をカバーする保険もあります。

監修／Gulliver（☎1-866-398-4284）

個人売買で購入する際の流れ&注意点

①欲しい車を探す
適正価格を確認したり、情報収集に役立つサイトを活用したりしましょう

②売り手にアポイントをとり試乗する
フリーウェイなども走行し、売り手の同意の下、そのまま馴染みのメカニックに点検を受けに行ってもOKです

③車のヒストリーレポートを確認する
「Carfax」などで車の履歴を確認し、事故歴、災害歴、盗難歴などをチェックしておきましょう。車歴に問題のある車は安全性が低く、車両の価値も正常なものと比べて大きく違うので注意が必要です

④交渉に入る
ピンクスリップ（Certificate of Title：オーナーシップ証明書）でクルマのタイトルを確認。相場や試乗結果などを考慮して価格を交渉、決定します

⑤最終確認する
売り手の免許証とピンクスリップの名前が一致しているか確認しましょう

⑥契約を交わす
値段、引き渡し日、支払い日などは書面に残し、口頭のみの契約は避けましょう。個人売買向けの契約書（Bill of Sale）のフォーマットをネットで検索し、参考にすると良いでしょう

⑦保険に加入する
すでに加入していれば問題ありませんが、そうでなければ名義変更の際に必要となりますので加入は必須です

⑧売り手と一緒にDMVへ行き、支払いを済ませる
名義変更の完了を確認するために、売り手と一緒にDMVへ行きます。この時に支払いも済ませます

⑨車とレジストレーションを受け取る

交通事故と違反

アメリカでの主な移動手段は車。交通事故は遭いたいものではありません。万が一、事故を起こしたり、巻き込まれたりした場合に備え、対処法を知っておきましょう。事故の対処法、駐車違反や飲酒運転などの違反について解説します。

America
生活大事典 2022

事故後は専門家に相談 的確な処理を

日本ではどんな交通事故でも警察官が事故現場に来ますが、アメリカ、特に大都市ではケガ人がいない、飲酒運転でない場合などは当事者たちのみで情報を交換し、後は保険会社や弁護士に任せる場合がほとんどです。

ケガ人がいる場合はすぐ救急車を手配することが先決ですが、それ以外の場合は、交通を妨げない場所に車を移動し、相手と情報交換を行います。名前、住所、電話番号、免許証番号、車のナンバープレート、メーカー名、車種、そして保険会社の名前とポリシー番号などを控えておく必要があります。相手の免許証、車の保険証、レジストレーションカードの写真を撮っておくと良いでしょう。同乗者がいる場合は氏名や人数を確認、目撃者がいれば、その人の名前と連絡先をメモしておくこと。また、事故直後の道路の様子、車の損傷状態なども撮影しておくことが大切です。

警察官が来た場合は、現場で両者の話を聞きながらポリスレポートを作成します。これが後で保険請求を行う時の資料になります。事故後の処理を少し間違えただけで、大きな損害を負うケースも多いため、保険会社か保険代理店に連絡する前に、日本語の分かる交通事故専門の弁護士などに相談するのも一つの方法です。納得がいくまで無料で相談に乗ってくれるところもあり、弁護士に正式に依頼したとしても、通常被害者側からの依頼は成功報酬で弁護を請け負ってくれることが多いので、その場合は、初期費用を払う必要はありません。

保険会社や保険代理店に事故報告を行うと、担当調査員が事故の責任がどちらにあるかを調べ、車の損害に対し、賠償金の割合などを相手方の調査員と交渉しながら最終決定を行います。車の修理は保険会社の鑑定員が事故車の損害を確認し、修理費用の見積もりの算出を待ちましょう。

なお、事故後、ソーシャルメディア（SNS）に投稿する内容が慰謝料や裁判の審理で不利に働く可能性があるので注意しましょう。事故やケガ、自分の気分や感情、活動的な生活内容について投稿しないようにするのが賢明です。

チケットを切る警官には素直に従うこと

次に交通違反チケットを切られた場合の対処法です。

駐車違反の場合は、車のフロントガラスに置かれたチケットに記載された罰金額のチェックを郵送するか、クレジットカードで支払います。

警察官によってMoving Violation（走行中の交通違反）として止められた場合、その場でチケットを切られます。パトカーから停止の指示を受けた場合は、速やかに右の路肩に駐車し、車内で指示を待ちましょう。この時、車から降りないのが原則です。違反に納得できない場合でもチケットに署名し、警察官に直接反論しないこと。

後日、所轄の裁判所から裁判を希望するか、違反を認め罰金を支払うかを問う手紙が届きます。届かない場合でも、裁判所のウェブサイトで自分の違反のケースを検索し、罰金を払うか裁判所に出廷するかを選択します。違反チケットに記されている日付までにこれらのアクションを自ら起こさないと、強制的に出廷し、当初の罰金額より多額の罰金を支払う羽目になることもあるので注意が必要です。

多くの州で飲酒運転は交通違反でなく犯罪

カリフォルニア州をはじめ、多くの州で飲酒や薬物影響下での運転（DUI）は交通違反ではなく刑法違反に当たります。DUIの疑いがあると警察官に判断された場合は、現場で呼気テストなどを受けます。多くの州で血中アルコール濃度が0・08％以上検出されれば違法となり、現行犯逮捕され、拘置所へと連行されます。なお、コロラド州などいくつかの州では、この水準以下でも「酩酊運転」とみなされ、取り締まりを受けることがあります。DUIでは保釈金を払い、その日か翌日には拘置所を出られますが、最高12カ月まで拘置されることもあります。

裁判では最初の出廷後、60日以内に罪状が確定します。有罪判決が下された場合、罰金と社会奉仕活動が科せられたり、90日間から1年間の免許停止になることもあります。トラフィックスクールに1年間通わなければならない場合もあります。裁判は手続きが複雑で専門用語も多いため、弁護士に依頼するのが無難でしょう。有罪判決が下された場合、罰金のみならず、裁判費用、手続料などが発生し、軽犯罪としての記録が10年間残ります。さらに、飲酒運転で何度も捕まった場合には、重犯罪扱いになり、保険料も大幅に上がることも頭に入れておきましょう。

違反は通常、スピード違反と信号無視が1ポイントで、飲酒運転やひき逃げは2ポイント以上。小さな違反の場合、DMVで課せられたポイントは3年間で消え、8時間の講習受講やオンラインのトラフィックスクールで合格すれば、ポイントはゼロに戻されます（ただし、18カ月に1度のみ）。保険料への影響は小さな違反は3年間、飲酒運転は7年間消えません。

監修／The Law Office of WILLIAMS & WILLIAMS
Julien Willimas 弁護士
☎310-740-3247（日本語直通）

◎弁護士

◎弁護士

PR

相続対策には「エステートプラン」が必須

「エステートプランニング」とは、万が一のことがあった時にご自身およびご家族が困らないように法的な準備をしておくことです。相続に関係するプランニングでは、「遺言書(Will)」や「リビングトラスト（Living Trust)」を作成することが一般的です。

米国では、遺産の総額が州法に定められた一定額を超えると「プロベート」という裁判所での遺産分割手続きが必要となり、これはスムーズに行われても数か月～数年かかります。その間遺産は凍結され、不動産がある場合は管理費や固定資産税などの出費もかさみます。さらにプロベートでは個人情報や家族構成、遺産目録などが公になりプライバシーが守られません。そこで、プロベートを回避する有効な手段として用いられるのがリビングトラストです。

ちなみに「遺言書」とは、人が亡くなった時に所有財産を「誰にどれだけ託すか」遺産分割を明記した書類を指しますが、米国では遺言書があっても、親族間で争い事がなくても、遺産分割や相続手続きは原則として裁判所でのプロベートを通して行われます。リビングトラストも遺言書と同様、財産相続の分割を明記した書類ですが、リビングトラストを上手く用いると裁判所の関与なくスムーズに相続をすることができ、時間と費用を大幅に節約ことができます。

また、遺言書は人が亡くなって初めて効力を持つ法的書類ですので、病気などで資産管理ができなくなった時には役立ちませんが、リビングトラストは本人の資産管理能力や自己判断能力がなくなった時も役立ちます。

免責事項:本文は情報提供を目的とするに過ぎず、特定の事実や状況に関する法的意見ではありません。個々の状況については専門家にご相談ください。

YouTube チャンネル

相続などについて動画解説。
https://youtu.be/xzJ2-jow98Q

☑リビングトラスト ☑エステートプラン ☑アメリカの相続 ☑事業継承

米国で18年の実績。日米間の相続にも精通

弁護士法人 佐野＆アソシエーツ
弁護士 佐野郁子
明治大学法学部卒、Tulane Law School法学修士、カリフォルニア州・ニューヨーク州・ハワイ州弁護士資格

☎1-800-590-0586
●トーランス ●アーバイン ●ニューポートビーチ ●ミッションビエホ ●サンノゼ ●デルマー ●ホノルル

本社 2173 Salk Ave. #250, Carlsbad, CA 92008

初回個別相談
予約はこちらのQRコードから

Email: info@sano-associates.com Web: www.sano-associates.com/日本語

◎弁護士

自転車事故・歩行者事故

ポリスレポートのみで判断しません。ご相談ください!!

人身事故専門の頼れる日本人弁護士

さくら・デイビッドソン
東京大学文学部およびSouthwestern Law School卒業。日米バイリンガル、日常スペイン語。

＜取り扱い事故例＞
- 自転車、歩行者、自動車、バイク、原付、電動スクーター、スケボ、等
- 動物による怪我（例:犬に咬まれたなど）
- 街や商業施設の過失による怪我（例:お店の床が濡れていて転倒など）

初回相談無料! 弁護士報酬は安心の成功報酬制
お気軽に「さくら」までご連絡ください。パラリーガルや通訳を介さず、直接弁護士のさくらとご相談いただけます。

日本語24時間お電話受付

Davidson Bike Law LLP / C. Sakura Davidson, Esq.
TEL:310-503-8805 EMAIL:cassady@davidsonbikelaw.com 21250 Hawthorne Blvd. Suite 500, Torrance, CA, 90503

◎弁護士

飲酒運転 ドラッグ 専門弁護士 Myles L. Berman

「飲酒運転」で逮捕されたからといって、人生が終わってしまう訳ではありません。職を失い、自動車保険の掛け金を上げられたり又はキャンセルされたり、刑務所に入れられたり、名声を失ってしまうことにもなりかねませんが、殆どの飲酒運転は、経験豊富な弁護士ならうまく弁護が可能です。1982年以来、私は医者・弁護士・プロスポーツ選手・ビジネスマンなど、飲酒運転で告訴された多くの人々を弁護してまいりました。私どもは、飲酒運転の無罪放免や減刑、および免許停止や取り上げの撤回などに成功しております。あなたのケースもお任せください!

- アルコール検出量の多かった方
- 過去にDUIでの逮捕歴がある方
- 人身事故を起こしてしまった方

加州法曹界非会員
日本語アシスタント：宮迫喜代子

初回コンサルティング無料
日本語でのお問い合わせは"ミヤサコ"まで
310-273-9501

Toll Free 1-888-4TOPGUN (867486)
www.topgunduijp.com
South Bay/Los Angeles County
Orange County/Ventura County

◎弁護士

キャリア20年の専門弁護士チームが交通事故被害者を徹底サポート！

The Law Offices of WILLIAMS & WILLIAMS

- 医療機関手配（自己負担ゼロ・日本語対応病院・通訳）
- 事故車修理先手配（引き取り・納車サービス・レンタカー）
- 慰謝料国際送金手配（旅行者、ご帰国予定者向け）

日本語直通 310-740-3247
E-mail: KAYOKO@WWLAWPC.COM

相談料無料 0ドル
ご相談は何度でも無料

着手金無料 0ドル
着手金は無料

弁護士報酬 0ドル
成果のない場合の報酬金は無料
報酬は慰謝料より支払われる成功報酬型

タックスリターン

日本と異なり、アメリカでは税の申告、納税は個人の責任です。アメリカで働く居住者は、州と連邦に対して所得税を納めなければいけません。タックスリターンと呼ばれる確定申告について理解し、節税に役立つ情報をまとめました。

タックスリターンとは？申告方法と対象者

日本では、会社勤めをしていると、雇用主が年末調整という形で納税を済ませますが、アメリカでは個人が申告書を提出します（タックスリターン）。フロリダ州など一部の州では州の所得税がありませんが、例えばカリフォルニア州で収入を得た場合、州と連邦の両方への申告書提出義務が発生します。2021年分の申告締切は、22年4月18日です。1月に入ると会社から「W-2」（源泉徴収票）、銀行から「1099-INT」（利子収入票）などの書類が届くので、それらを基に税金の計算をします。

会社員の場合、源泉徴収方式で多めに予定納税をしていることが多いので、過納税分が戻ってくる可能性が高くあります。しかし、フリーランスで仕事をしている人などは、予定納税が十分でない場合が多く、税金の支払い義務が生じることがあるので、会計士と税金対策をしましょう。なお、複数の会社に勤務している場合や、前年に転職した場合は、収入を得た全ての会社からの「W-2」が必要です。

個人事業主は、取引相手から受け取る「Form 1099」で収入を申告します。通常、個人事業主が取引相手から報酬を得る際、社会保障税などが源泉徴収されていない額を受け取っているため、このフォームの提出により、社会保障税関係の支払いが新たに発生する可能性が高くなります。

一般的な申告書作成方法は3種類。1つ目は国税局のウェブサイトなどで確定申告の書類を手に入れ自分で行う方法で、これには十分な確定申告の知識が必要です。2つ目は市販のタックスリターン用のソフトウェアを使用する方法。数字を入力するだけで自動計算されるので、1つ目より簡単です。そして、3つ目は専門家である会計士に依頼する方法です。最初の2つの方法はコストを抑える目的では有効ですが、確定申告書の不備により、国税局から問い合わせがあった場合などを考えると、3つ目の会計士に依頼する方法が安心です。

ちなみに確定申告書を作成する際には、「独身」「夫婦合算申告」「夫婦個別申告」などの中から申告ステータスを必ず選ばなければなりません。ステータスによって控除や税率の割合が変化します。「夫婦合算申告」できる場合でも、どちらか一方の収入が極端に多く、低い方に大きな医療費の支出があった場合などには、「夫婦個別申告」の選択によって、税金を減らせる可能性があります。

なお、アメリカで市民権や永住権を持つ居住者であれば、アメリカ以外の国に滞在・居住していても、税金を申告する義務があります。また、「H-1B」ビザ、「F-1」ビザ、「J-1」ビザなどの保有者も、その年に米国で収入があった場合は、日本へ永久帰国していたとしてもアメリカに申告する義務があります。

節税対策と海外資産の開示義務

節税に重要なのは控除。控除には所得控除、税額控除の2種類があります。

所得控除とは、総所得から差し引けるもので、HSA（医療費用口座）やIRA（個人退職金口座）などがあります。これらを総所得から差し引くことで、課税所得を下げることが可能です。一方、税額控除とは所得控除後に計算をした税金からさらに差し引けるもので、代表的なものとして勤労所得税額控除（Earned Income Credit）や学費（American Opportunity Credit）などが挙げられます。

海外に資産があり、その合計が年間を通じて一瞬でも1万ドル以上を超えた人は、国税局に申告をする義務があることをお忘れなく。これを怠ると、12万ドルか預金額半分のどちらか大きい方を、罰金として科される可能性があります。この申告も確定申告と同じ締切（4月18日）です。

監修／石上、石上&越智公認会計士事務所（☎424-247-2014）

タックスリターン情報

連邦政府（IRS）

https://www.irs.gov
申請用紙などのダウンロード、税金に関する質問を検索できる

☎1-800-829-3676
申請用紙などを申し込める

☎1-800-829-1040
税金に関する質問一般

納税者アシスタントサービス

Taxpayer Assistance Service
https://bit.ly/3Co4dFC
タックスに関する問題を専門家に会って直接相談できるセンター。最寄のセンターが検索できる

納税者擁護団体

Taxpayer Advocate
https://bit.ly/35I7ofp
☎1-877-777-4778
税金に関する未解決の問題がある場合

日本語で依頼できる南カリフォルニアの会計事務所（一部）

事務所	連絡先	事務所	連絡先
アプライド会計事務所	☎310-323-3000	山本米国税理士事務所	☎310-292-4047
石上、石上&越智公認会計士事務所	☎424-247-2014	渡辺桜井会計事務所	☎858-268-0111
奥村税務会計事務所	☎310-782-6953	H&R Block	☎310-782-1213
尾崎会計事務所	☎1-877-827-1040	森井公認会計士事務所	☎310-904-2605
小澤会計事務所	☎424-200-2889	青浜会計事務所	info@aohama.com
テシマ・アンド・カンパニー	☎310-323-3344	Exar税理士事務所	info@exaraccounting.com
三村税理士事務所	☎310-792-5340	佐野ジョン司	☎213-260-3837

災害／危険から身を守る

自然災害は予期せず起こるもの。また、犯罪率は減少しているとはいえ、最近では、個人情報を無断で入手、悪用する犯罪も多くなっていますので、災害、犯罪などから身を守るためには、自らも普段から気を配る必要があります。

犯罪に巻き込まれやすい状況を作らない

混み合った公共の場所では、スリやひったくりに注意が必要です。車関連の犯罪は、車上荒らしなどの窃盗のほか、車の持ち主を待ち伏せすることも多いので、薄暗い場所や人目に付きにくい場所に駐車するのは避け、貴重品は車の中に残しておかないようにしましょう。ロサンゼルス市、ニューヨーク市、シカゴ市などの大都市の警察では、地域ごとの犯罪記録や統計が出てくるクライムマップを公開しています。市警察のウェブページから検索してみましょう。

空き巣から財産を守るためには、長期間留守にする際、郵便や新聞が溜まらないようバケーションホールドにしましょう。警備会社と契約する警報機を取り付けるのもセキュリティー強化の方法です。

個人情報が狙われ悪用されるアイデンティティーセフトも多発しています。狙われる情報は名前、住所、電話番号、運転免許番号、ソーシャル・セキュリティーナンバーなどです。空港など公共の場所の無料Wi-Fiでは、携帯やラップトップでこれらの情報の送受信はしない方が安全です。

自然災害を想定し事前の対策を取る

南部の州は、6～11月がハリケーン・シーズンです。日頃から非常用持ち出し袋を用意し、水や燃料を備蓄しておきましょう。

乾燥しがちな西部の州では、野火や森林火災の発生率が高いです。野火被害を極力抑えるため、燃えやすい植物は家の周りから取り払ってください。湿度15％以下、風速25マイル以上の「Red Flag Weather」が続く時や、野火、森林火災の警告が出たらすぐに避難できるように準備をしましょう。

カリフォルニア州では、数十年ごとに大地震が発生しています。地震発生時の避難場所・集合場所を確認したり、互いの安否を確認する仲介人として、州外の親戚などを決めておきましょう。

もしもの時に備え災害保険を活用する

通常の家屋保険では、火災、雷、強風、雹（ひょう）、ハリケーンなどの自然災害から、飛行機部品が落ちてきた場合や車が突っ込んできたようなケースまでカバーします。また、家屋保険では、建物だけでなく、所有物もカバーします。火事で全焼した際に、何を所有していたかを証明するために、普段からレシートを保管するようにしましょう。レシートがない所有物は、写真やビデオで撮影して、データを保管しておいてもよいでしょう。写真、ビデオ、レシートはクラウド上や第3の場所に保管し、家が全焼してもそれらのデータにアクセスできるようにするのも重要です。

家屋保険には地震と洪水による被害は含まれていません。地震保険は高額なため加入率が低いですが、1回の地震で家が倒壊してしまうこともあります。特にカリフォルニア州は地震が起こる可能性が高いので、加入を検討するのがよいでしょう。洪水保険は洪水だけでなく、土石流による被害もカバーします。洪水は川の近辺だけでなく、街中でも起こります。保険料金はさほど高くないので加入しておきましょう。

監修（「災害保険を活用する」）／ダイワ保険代理店（☎1-800-447-5537）

非常時持ち出しリスト

自然災害は、いつ発生するかわかりません。非常時のために用意しておきたい必需品を紹介します。

1. 水
□1日1人あたり1ガロンが目安。3～10日分を用意しましょう。プラスチック容器で保存し、ミルクカートンやガラス瓶は避けてください。

2. 食料
□脂肪やタンパク質、塩分の多い食品は避ける
□冷蔵や調理、多量の水がいらない食品を選ぶ
□調理済みの缶詰
□ビタミン剤
□乳児用食とペットフード

3. 緊急用品
□消毒済み絆創膏
□安全ピン
□ラテックス手袋
□2インチ、4インチの消毒済みガーゼ、滅菌包帯
□三角巾
□ハサミ、ピンセット
□下痢止め、下剤、吐剤
□消毒薬、体温計

4. 工具類
□使い捨ての食器（皿、箸、コップ）
□電池式ラジオと予備の電池
□懐中電灯
□万能ナイフ、缶切り
□簡易テント
□小型消火器
□ペンチ、レンチ、スパナ
□ダクトテープ
□発煙筒、信号筒
□ビニールシート

5. 衛生用品
□トイレットペーパー
□せっけん、洗剤
□生理用品
□フタ付きプラスチックバケツ
□家庭用塩素系漂白剤
□コンタクトレンズ洗浄剤

6. 衣服、寝具
□丈夫な運動靴
□雨具
□毛布、寝袋
□帽子、軍手
□防寒下着
□サングラス

7. 個人向け必需品
【乳幼児向け】
□調合乳、粉ミルク
□おしめ
□哺乳瓶
【病人／老人】
□心臓病、高血圧の薬
□インシュリン
□処方箋薬
□義歯洗浄剤
□老眼鏡

8. 重要書類
□現金、小切手
□遺言状、保険証書、株券、土地の権利証書
□パスポート、移民関連書類、予防接種記録
□銀行口座番号、クレジットカード番号と発行会社名
□財産目録
□出生／死亡／結婚証明書
□ソーシャル・セキュリティーカード
□運転免許証
□州外、国外への連絡先

参考：ロサンゼルス郡緊急対策本部監修『Emergency Survival Guide』

保険のことなら、あなたの街のほけんやさん・UNI

UNIは安心のファイナンシャル無料相談所です。お気軽にご連絡ください。

生命保険

あなたにピッタリの保険が必ず見つかります!

いざという時の安心プラン、あなたと家族を守ります。掛捨て保険、積立型保険など、保険の役割を正しく理解し自分に合った保険を選びましょう。弊社は多くの優良会社と契約し、お客様のニーズに合ったベストプランを提供することが可能です。

長期介護保険

これからの長〜い老後に安心のプランを!

基本的な「日常生活動作(食事、入浴、着替え、移動、トイレ)」などの2つ以上に支障をきたす状況となり、介護が必要と認められた場合、施設や在宅での介護費用をカバーする保険です。カバーの対象や施設など多様化が進んでいます。

健康保険

一般健康・医療保険

65歳未満の米国市民ならびに合法的な居住者は加入が義務付けられています。プランは補助対象のCovered　CAプランと補助対象でない一般プ ランがあります。

メディケア健康保険・Medicare

65歳以上の方を対象にした健康保険です。誕生日を挟んで前後3カ月・計7カ月間の間に申請が可能です。政府のパートAとBで80%までカバーされます。残りの20%と薬のカバーが必要な方は、別に保険会社から購入します。

リタイアメントプラン

個人年金・IRA、Roth IRA、Annuity

ますます長〜い第2の人生、老後の準備は完璧ですか?UNIは安心の老後をお約束します。

安心・お得なリタイアメントプラン

元本保証プラン、加入時のボーナスプラン、金利保証プランなど安心でお得なプランがたくさんあります。

YOKO TAMAI

玉井 ようこ
LIC#0M00536
Tel: 213-393-9631
E-mail: Rutcyoko@yahoo.com

TAKASHI IIDA

飯田 タカシ
LIC#0F12968
Tel: 714-717-6209
E-Mail: iida.uni@gmail.com

NORIKO TAKEMOTO

竹本 のり子
LIC#0F07269
Tel: 310-702-7006
E-mail: Uni.noriko@gmail.com

生命保険 / 健康保険 / グループ保険 / リタイアメントプラン

www.uni-insurance.com 20725 S. Western Ave. #113, Torrance, CA 90501

住宅ローン専門家にご相談ください。正確な情報と速やかなサービスを提供いたします。

Meet a Residential Mortgage Specialist!

- ▶住宅購入　Purchase Loan - Pre Qualify 必要な方、FHA LOAN 3.5% Down Payment、Loan Fee $0
- ▶再融資　Refinance、Cash Out、現在の利子を見直したい方

リバースモーゲージ 62歳以上の方

- ▶リタイア後、ローンから解放されたい方
- ▶現在リバースモーゲージを持っている方の再融資
- ▶家の修理などでCash Outが必要な方
- ▶毎月の収入が必要な方

経験豊富なエージェントが皆様のニーズに合わせお応えします。

Compass Lending Group

ローンスペシャリスト
竹本のりこ
お気軽にご相談ください!
NMLS#1409940

Compass Lending Group
Torrance Office: 20725 S. Western Ave., #113, Torrance, CA 90501
☎310-702-7006 E-mail: unimtgservice@gmail.com

医療保険に加入する

日本のような国民健康保険制度がないアメリカは、医療費も、医療保険の掛け金も高額。だからこそ、保険の加入条件や仕組みを知り、賢く使うことが大切です。医療保険のタイプの違いや利用方法をまとめました。

America
生活大事典 2022

カリフォルニア州では医療保険未加入で罰金

アメリカには、日本のように国民全員が加入する健康保険制度のようなものがなく、公的医療保険制度は、高齢者、障がい者、または低所得者を対象としたもののみです。これらの加入条件に該当しない場合は、民間の保険に加入する以外の選択肢はありません。しかし、これまで民間の医療保険は高額で、加入できない人も多くいたため、オバマ政権下で「Affordable Care Act」（通称オバマケア）により、全ての人が医療保険に加入し、医療を受けられるように改善が行われました。

２０２０年度よりカリフォルニア州では、医療保険加入を義務付ける法律が施行されました。未加入の人には、成人１人あたり800ドル＋子ども１人あたり400ドルの罰金、もしくは、扶養者控除などを調整した後の総世帯収入の２・５%、どちらか高い方の金額が罰金として課されるので注意が必要です。

加入方法は、雇用主経由での団体医療保険への加入、個人での医療保険への加入、政府または州の医療保険への加入の3種類。例えば、カリフォルニア州で個人で加入する場合、収入によっては補助金が得られます。Covered California(coveredca.com) でどのくらい補助金がもらえるか検索でき、プランの選択もできます。CoveredCA を扱っている保険代理店に相談すると、補助金がもらえるプラン、そうでないプランの検索、申し込みができます。

なお、海外旅行者保険は旅行者が対象なので、長期滞在する人は早めにアメリカの医療保険に加入しましょう。

持病があっても加入可 HMOとPPOの違い

オバマケアでは既往症による医療保険加入拒否が禁止されています。ですが、保険加入は、Open Enrollment と呼ばれる期間（２０２２年は、21年11月１日～22年１月31日）のみとなります。ただし、結婚、出産、離婚、退職、転居など、特別な理由で保険を変更せざるを得ない場合は、途中加入ができます。

ＨＭＯ（Health Maintenance Organization）、ＰＰＯ（Preferred Provider Organization）、ＥＰＯ（Exclusive Provider Organization）と、アメリカには大きく分けて3種類の保険タイプがあります。まず、ＨＭＯは、かかりつけ医（Primary Care Physician）を決め、原則的にその主治医を通して治療を行います。専門医にかかるには、自分のかかりつけ医の紹介が必要となります。ＰＰＯは、保険会社と契約したネットワーク内から好きな医療機関を選べ、ネットワーク外の医療機関を利用した場合には自己負担が通常より高くなります。ＥＰＯは、医療機関をネットワーク内から好きに選べますが、ネットワーク外の医療機関には保険が適用されません（緊急時を除く）。

なお、オバマケアでは加入している医療保険の種類にかかわらず、予防のための医療サービス、Preventive Health Services を無料で受けられます。具体的には、65歳未満の女性に推奨される乳がんマンモグラフィー検査や子宮頸がん検査などの婦人科検診や、新生児から18歳向けのワクチン予防接種があります。

監修／ダイワ保険代理店（☎1-800-447-5537）

医療保険用語集

- **Annual Deductible**
  年間（1月1日から12月31日まで）の免責額。保険でカバーされるのは、契約時に決められた年間免責額を超えた場合のみ
- **Annual Out-of-Pocket Maximum**
  年間に払う自己負担金の上限額
- **Co-Insurance**
  自己負担割合
- **Co-Pay (ment)**
  診察時や、処方薬を購入する際に必要な一部負担金
- **Hospitalization**
  病院での治療。保険のカバー範囲で、"Inpatient"と書かれている場合は、入院を要する治療費、"Outpatient"は外来での治療費（簡単な手術を含む）を指します
- **In Network/Out of Network**
  保険会社と契約したネットワーク内、およびネットワーク外の医療機関。HMOでは、緊急時を除き、ネットワーク外で治療をするとカバーされません。PPOではネットワーク外でもカバーされますが、自己負担が高額になります
- **Pre-existing Condition**
  既往症
- **Prescription Drug**
  処方薬
  （薬の種類によって自己負担額が変わる）
- **Preventive Care**
  予防のためのケア
- **Immunization**
  子どもの予防接種
- **Medically Necessary**
  （保険会社の明細に記載があった場合）保険でカバーされる検査や治療のこと

日本語の通じる南カリフォルニアの保険会社（一部）

- **アンセムブルークロス**
  ☎1-888-492-1785（永野かおる）
- **イシワダ保険エージェンシー**
  ☎1-888-717-5552
- **香川保険**
  ☎213-628-1800
- **ダイワ保険代理店**
  ☎1-800-447-5537
- **常石保険**
  ☎1-800-383-7725
- **ファーマーズ保険**
  ☎619-300-5669（吉野大樹）
- **オールステート保険**
  ☎310-715-8063（吉田雅彦）
- **ほけんの110番**
  ☎310-855-3522
- **森ジョージ保険代理店**
  ☎1-800-330-6674
- **UNI Worldwide Financial Marketing**
  ☎310-782-0808

妊娠と出産

言葉も医療のシステムも異なるアメリカでの出産は何かと不安になりがちです。ドクターや医療機関の選び方、加入している医療保険による出産費用のカバー率の違い、入院期間、アメリカと日本への出生届など、知っておきたい事柄をまとめました。

ドクター選びと妊娠前検診の重要性

出産準備の第一歩は産婦人科を訪れることから始まります。アメリカでは、子どもを持つ計画をした時点で初回検診を受けます。

初診の内容は日本とほぼ同じで、尿検査、血液検査、問診、内診など。出産の障害となる持病や、風疹の抗体などの検査も行います。なお、検査や問診では、自分や家族の過去の医療履歴に関する質問があります。日常会話に不自由しない人でも、病名などの専門用語はあまり知らないものなので、あらかじめキーワードを調べておくか、可能であればスマートフォンを持参し、分からない言葉があれば、その都度検索すると良いでしょう。大切なのは、ドクターの質問をよく理解しないままにしておかないことです。

HMO（Health Maintenance Organization）の場合、ドクターは、かかりつけ医に産婦人科医を紹介してもらいます。PPO（Preferred Provider Organization）の場合は、HMOより自由にドクターや医療機関が選択できます。

ドクターを選ぶ際に大切なのは、加入している医療保険のグループに属しているかどうか。英語が苦手な場合、日本語が通じるかもチェックしましょう。病院によって受けられる医療サービスが違うので、そのサービス内容、ドクターがどの病院で分娩を行うのかも確認します。病院を確認する際は、個室提供の有無、自宅からの距離、出産後すぐに保育器に入れず、母親が素肌の上に抱いて保育する「カンガルーケア」を提供しているか、重篤な状態の新生児に対応できる新生児集中治療室の有無などを見ましょう。

妊娠は大きく分けて、初期（0~16週）、中期（17~35週）、後期（36~40週）に分けられますが、妊娠27週までは月に1回、28週以降35週までは2週に1回、それ以降は週1回診察を受けるのが平均です。アメリカでは夫婦で来院するのも珍しくありません。

保険のタイプで異なる出産費用のカバー率

医療保険を利用する場合、保険のタイプにより、カバー範囲が異なります。多くの産婦人科は妊娠中の検診にパッケージ料金を適用しています。

出産後の入院は、日本では4~7日なのに対し、アメリカでは1~2日。帝王切開でも3~4日で退院になる場合がほとんど。産後は体調回復に4~6週間ほどかかります。産後の回復を遅らせる可能性があるため、この時期の無理は禁物です。

保険を使わず支払う場合、妊婦や乳児の状態や病院により異なりますが、一般的に検査から出産後の入院まで、普通分娩で計約1万5000ドル、帝王切開は計約2万1000ドル必要です。

出産費用を自力で賄うのが困難な場合は、低所得者向けの医療プログラムを利用できます。収入・資産が一定金額以下の場合には、連邦政府と州政府が共同負担する医療扶助制度である「Medicaid」（https://bit.ly/3KAhMV8）や州の低所得者向け福祉制度（例えばカリフォルニア州なら、「Medi-Cal」）のサポートが受けられないか、調べてみましょう。Medicaidのサポートが受けられない場合は、Children's Health Insurance Program（CHIP https://bit.ly/3KATr1G）のような無料の医療保険サービスが利用できることもあります。情報収集を積極的に行いましょう。

なお、海外旅行者保険では出産費用は一切カバーされないので注意が必要です。

日本とアメリカへ出生届を提出

妊娠中は出産準備クラスなどを受講してみましょう。母乳育児を支援する団体、ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル・ミルキーウェイグループ（https://llljapan.org）では、母乳育児に関する情報を日本語で提供しています。災害時における乳児の栄養法なども紹介しているので参考にしてみてください。

アメリカは出生地主義のため、アメリカ国内で生まれた子どもは、自動的にアメリカ国籍を取得できます。病院で出産すると出生届の用紙をくれるので、その場で記入すれば病院が提出してくれます。ですので、名前はあらかじめ決めておきましょう。子どものラストネームは、父親姓でも母親姓でも構いません。

希望すればソーシャル・セキュリティーナンバー（60ページ参照）の申請も可能です。1カ月ほどで自宅にカードが郵送されますが、ソーシャル・セキュリティーナンバーは個人情報の柱になるので、番号の取り扱いは要注意です。カリフォルニア州やニューヨーク州では、出生証明書は州保健局に請求します。

どちらかの親が日本国籍を有する場合は、その子どもも日本国籍が取得できます。子どもが日本国籍を留保するには、父親または母親が、出生届書の「日本国籍を留保する」欄に署名、押印し、出生後3カ月以内に所轄の総領事館に出生届を提出します（52ページ）。3カ月を過ぎると受理されず、日本国籍は取得できなくなるので注意しましょう。「出生届書」など必要な書類は、あらかじめ準備しておきましょう。

監修／湘南美容外科　産婦人科医、婦人科美容、美容専門アーバイン院院長
鈴木葉子医師
（☎949-333-2929）

子育てに関する法律

アメリカでは子育てに関する法律や常識が日本と異なります。なかでも児童虐待に関する見方はかなり厳しいので、よく理解しておきましょう。また、アメリカの学校は自由というイメージですが、実際にはさまざまな校則が存在します。

日本よりはるかに厳しい児童虐待に対する認識

児童虐待には、肉体的、性的、精神的虐待、育児放棄などがあります。多種多様な文化が共存するため、親子で一緒にお風呂に入るといった文化も性的虐待と見なされかねない点に気を付けなければいけません。

なかでも日本人が特に気を付けたいのが児童遺棄です。例えばカリフォルニア州では、6歳以下の子どもを車中に1分でも放置してはいけません。また、緊急時の対応ができる年齢になるまでは、子どもだけで留守番をさせてはいけません（具体的に何歳までを「子ども」とするかは発育状況によっても異なるため、一概には言えません）。子どもが英語を話せない場合は、成長度合いにかかわらず、親の保護が必要です。

アメリカでは子どもに精神的・肉体的トラウマを残すような体罰を与えることは「しつけ／教育」ではなく、「虐待」と見なされます。人前で怒鳴ったり、子どもの前で親同士がけんかをしたりすることも心理的な威圧として虐待に含まれます。

なお、これらの虐待行為を知った場合は、恐れずに警察や児童施設に通報（Childhelp National Child Abuse Hotline・☎ 1-800-422-4453）したほうが良いでしょう。医療、教育関係者、児童福祉関連施設の職員など多くの専門職種の人たちには、職務上虐待の疑いを感じたら通報するよう法律で義務付けられています。

通報を受けると、24時間以内にソーシャルワーカーが家庭を訪問し、調査が行われます。例えば、子どもをお店で大きな声で叱っただけで通報され、調査を受けるというのは、日本人の教育慣習からすると納得がいかないかもしれません。しかし、アメリカでは些細な行為でも、疑わしき行為は早いうちに調査し、深刻な問題が起こる前に虐待の芽は摘み取る、という文化が根付いていることを理解しなければなりません。

調査の結果、子どもが危険にさらされている状況だと判断されると、保護され、両親は裁判所に出廷を命じられます。裁判で児童虐待の事実が認められると、虐待した者は、裁判所の警告や指示に従い、裁判所の指定の場所でカウンセリングを受けます。児童虐待は家族法の下、親権を剥奪されることは稀ですが、犯罪法では、しっかりと罰せられます。

なお、近年、国際結婚の夫婦間で問題となっているのが子どもの連れ去りです。国境を越えて不法に連れ去られた子どもの返還や面会交流を確保するための「ハーグ条約」により、たとえ実子であっても共同親権を持つ米国人の配偶者の同意を得ず、日本人の親が日本に連れて帰ると「拉致」と見なされ、誘拐罪で国際指名手配される恐れがあります。特に別居中、離婚申請中の場合は、たとえ州外であってもこうした事情にも注意しましょう。

子どもの校則違反は保護者の責任に

学校に関する法律は、州の教育法に基づいて各学校区で指針が設けられ、それに沿って校則が決められています。年度の始まりには校則のハンドブックが配られます。保護者は校則や学校方針の通知には必ず確認のサインをします。サインをしたら子どもの校則違反は、親の責任になります。

また、１９９０年代半ば以降に全米に拡大した「ゼロ・トレランス」という生活指導方針も、日本とは大きく違うため注意が必要です。同方針の骨子は、①銃刀および武器になり得る物（例えば鉛筆削り用のナイフ）、その模倣品、②暴力、脅迫行為、反抗的な行為・態度、③薬物・タバコ・アルコールの３つを学内から排除することです。

学校生活に不適切な服装（ギャングスタイルの服装など）、人種差別用語やその他不適切な表現の使用を校則違反とする学校もあります。校則で禁止されている物を友人からもらい、それを持っていただけでも違反となります。薬物に対しての校則も厳しく、常備薬や風邪薬でも届け出をしていなければ違法薬物とされることも。氏名や担当医の名前などを明記した薬を保護者が保健室に届けるなどのルールがあります。銃を模したキーホルダーや昼食用のステーキナイフまでもが違反（後に処分撤回）と見なされることもあり、学校によっては厳しく取り締まられることもあります。

カリフォルニア州では、子どもが学校を欠席することに関して厳しい法律が設定されています。無断欠席をした子どもはもちろん、無断欠席を許した親も罰金や禁固刑になる可能性があるので注意しましょう。

校則を含めた現地校のシステムに関する情報、いじめに関する相談などは、日系の非営利団体、ＪＥＲＣ日米教育サポートセンター（https://www.jerc.org・☎ 310-373-4888／月～土：9am-5pm）が日本語で受け付けています。同センターでは、海外在住日本人子女と保護者に対する教育のサポートを中心に積極的な活動を行っているので、気軽に相談してみると良いでしょう。

監修／宮本ガン美紀子法律事務所
https://bit.ly/3HYSfn9

第二回誌上
書き初め展
結果発表
2022年1月、アメリカ最大の書道団体「USA明藤書道会」主催の「第二回誌上書き初め展」の審査がシアトル近郊で行われました。アメリカの地で日本語を正しく読み書きすることを目標とするこの書展。ワシントン州やオレゴン州のみならず、全米各地、さらに日本、地域や書道教室の枠を超え、196点の書が集まりました。ここに上位入賞作品を紹介します。
＜部門＞
1部：高校生・大学生
2部：中学生
3部：小学4～6年生
4部：幼年（5歳以上）～小学3年生
応募総数196点
全応募作品はQRコードまたはウェブサイトからご覧になれます。
https://meitokai.net
大賞（明藤書道会会長賞）
鴨井恵里奈
小野仁菜
公野珠月
野井翰娜
準大賞（明藤書道会副会長賞）
飯田啓太
戸倉凛
千葉まなみ
鷹松昂暉
スポンサー賞 アースラウンダー賞
鴨井彪吾
崔鉉斌
洪璃雅
重光絆花
スポンサー賞 JAL賞
佐藤いろは
奥友里
杉谷健誠
黒仁田愛栞
スポンサー賞 米国ヤマト運輸賞
戸倉快
小島璃子
平手晶
佐々木碧
スポンサー賞 毎日新聞社賞
奥理紗
千葉浩太郎
田村昌太
山地史乃
スポンサー賞 ライトハウス賞
伊賀裕太
藤原彪向
川本凛緒
野井忠義
選者の言葉
藤井良泰
審査委員長
（毎日書道展漢字部審査会員）
賞が欲しいわけでも狙っているわけでもなく、ただ「書き初め」を楽しんで書いたであろう幼年作品に目が留まった。今しか書けないおおらかな字。見るだけで笑顔になる「書」は貴重である。そして日頃の稽古の成果をここぞとばかりに発揮した高学年の作品においては、品格さえもうかがえる秀作が多く、日本を飛び出した書道文化の未来に光を見たような気がした。
藤井直子
審査副委員長
（毎日書道展漢字部会員）
吉筆とも呼ぶ書き初めは日本の大切な新年行事。気持ちを新たに真白き紙に向かい筆を執り、背筋の伸びた様子がうかがえます。清々しく、大らかで明るい希望に満ちた作品。それぞれ繊細で、強く美しい筆勢に、応募者のこの1年が輝かしいものになると感じさせられました。
＜主催＞USA明藤書道会
＜後援＞Aero Zypangu、日本航空シアトル支店、米国ヤマト運輸シアトル支店、毎日新聞社、ライトハウス（50音順）
2023年度も誌上書き初め展を予定。USA明藤書道会のFacebookページで告知するのでフォローを。https://www.facebook.com/meitokai

アメリカの学校制度

アメリカの学校教育制度は、日本とは大きく違います。公立の学校は、管轄の学校区の取り決めに従って運営されています。学校のある地域によって学制や学期などが異なります。小学校から高等教育まで、システムの違いを正しく理解しておきましょう。

日本とは異なるアメリカの学校システム

アメリカの教育行政は各州に委ねられているため、連邦政府の影響は少ないと考えられます。教育行政は日本と異なり、各州の教育省の下にある郡教育局の、その下にある学校区の裁量で決定可能な範囲が広く、使用する教科書やカリキュラム、休日なども学校区ごとに決められています。学校区により教育方針やレベルに違いが現れるため、学齢期の子どもを持つ家族にとって学校区選び（居住地選び）は非常に重要な課題です。

アメリカの学校では学年のことをグレードと呼び、日本の小学校1年～高校3年にあたる12年間が、グレード1～12に相当します。アメリカの義務教育は、日本の幼稚園年長にあたる歳から始まります。このグレードをK（kindergarten）と呼び、グレードK～12が一般的な義務教育期間で、「K‐12」と略称されます。小・中・高12年間の分け方は、地域によって異なります。一般的なのは、グレード1～5を小学校、グレード6～8を中学校、グレード9～12を高校とする分け方です。グレード1～8は「プライマリー・エデュケーション」、9～12を「セカンダリー・エデュケーション」、高校は、「ハイスクール」や「セカンダリースクール」と呼びます。高校4年間は、それぞれ別称があり、グレード9を「フレッシュマン」、10を「ソフォモア」、11を「ジュニア」、12を「シニア」と呼びます。

公立学校と私立学校の違い

公立学校（パブリック・スクール）と私立学校（インディペンデント・スクール）の大きな違いは、学費と教育の質。K‐12の学校選びでは、学費の安さを理由に全米の約85％の生徒が公立学校を選びます。一方、教育の質の高さや、少人数制指導を求める生徒は、私立学校に通います。私立学校は、学校区に関係なく自由に学校が選べます。

全寮制の私立学校（ボーディング・スクール）に通う生徒もいます。ここでは、学習面だけでなく、課外活動や集団生活を通じて人間としての成長も24時間体制でサポートしてくれます。駐在員の家庭では、親が日本へ帰国しても、子どもがアメリカに残ることを希望した場合に、活用されています。

習熟度別クラス編成で学力に応じた指導を実施

アメリカの高校は大学と同様、単位制。それぞれが異なる時間割に基づいて授業を受けます。主要教科は習熟度別で、学力に合ったクラスを履修できます。卒業に必要な単位を取得すれば、グレード12が終了前に卒業も可能です。大学レベルの内容が学べるAPコースに挑戦します。ただし、高校卒業に必要な単位と大学進学に必要な単位が異なる場合があるので注意が必要です。

全米で370万人が利用ホームスクーリング

アメリカでは、家庭を拠点に学習を行う在宅教育（ホームスクーリング）が認められています。安全面や教育の質など、学校に対する不満が主な理由ですが、全米で約370万人の生徒がこの制度を利用しています。

学習方法は、自習や保護者から学ぶだけでなく、家庭教師を雇ったり、部分的に学校のクラスに参加するなどさまざま。オンラインで授業を提供する業者もあります。また、学校に所属し、スポーツなどの課外活動に参加することもできます。

米国の発達した障がい者教育

アメリカには日本よりも進んだ障がい者教育制度があり、学校はIDEA（個別障がい者教育法）により、個々の課題を見極め、適切な支援を無料で提供することが義務付けられています。

日本では「やる気がない」「能力が低い」と見過ごされる生徒も、アメリカでは科学的な診断により学習障がいや発達障がいと認定され、支援が受けられる場合もあります。学習／発達障がいの認定を受けた生徒には、個別教育計画が作成され、個々に合った特別な教育プログラムが無償で提供されるのが特徴です。

監修／教育コンサルタント
原田誠
http://macscareer.com

日米の教育制度の違い

年齢	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
グレード						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
学年						1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3								

Primary Education（グレード1～8）　Secondary Education（グレード9～12）

	アメリカ	日本
就学前	Preschool / Kindergarten	保育園／幼稚園
初等	Elementary School	小学校
中等	Middle School	中学校
高等	High School	高校
大学	2 Year College / 4 Year College	短大 / 大学（4年制）
大学院	Master Course / Doctor Course / Graduate School	修士課程 / 博士課程 / 大学院

◎学校

就職・転職活動をする

アメリカでは、日本と異なり、終身雇用も定期採用も一般的ではありません。効果的な履歴書（レジュメ）の書き方や、面接でのポイント、効率良い就職活動のコツ、また、留学生のプラクティカルトレーニングについてなどをまとめてみました。

効果的なレジュメと就職活動の進め方

企業へのアプローチは、レジュメ送付から始まります。アメリカでは、日本と違い、生年月日、性別、家族構成、健康状態、国籍などに触れる必要はありません。どんな専門的知識を持っているかを明確にし、職務経験は具体的に記載しましょう。全く同じレジュメを何通も作成し、異なる企業にダイレクトメールのように送る人もいますが、応募先の企業に合わせて最も効果的に自分をアピールできるよう書き換えましょう。英文に自信がない場合は、代行サービスを利用するのも有効。また人材会社によってはレジュメ作成のサポートをしてくれる所もあります。

書類審査に通ると次は面接。服装は大切なポイントです。カジュアルなビジネスファッションのアメリカ社会でも面接時はスーツが基本です。質問にはできるだけ簡潔に答え、「頑張ります」などの曖昧な言葉ではなく、自分がどう会社に貢献できるかを具体的にアピールしましょう。

また、インターネットやビジネス紙、業界紙などを利用するなどして、応募先企業の情報を収集するのは最低限の事前準備です。効率的に情報収集を行いたい場合は、人材紹介会社を活用するのも一つの方法です。レジュメ添削のほか、面接の練習や適切な職種を探すためのアドバイスを無料で行ってくれます。

就学中の就労と卒業後の就労

F－1ビザやM－1ビザを持っている留学生で1年以上就学した場合、プラクティカルトレーニングという、米国内での実務研修期間が与えられます（語学学校生には与えられません）。

プラクティカルトレーニングは3種類。就学中に就労可能なCurricular Practical Training と Optional Practical Training（Pre-Completion）の2種類と、卒業後の就労を対象としたOptional Practical Training（Post-Completion、以下OPT）があります。どれも、職種は学校の専攻分野内に限られます。職種や労働時間などの相談や申請は、学校のインターナショナルオフィスが窓口です。なお、労働に対し賃金を受け取ることができます。

卒業後に得られるOPTの有効期間は、申請書に書く「スタート日」から、365日間（Mビザは最高6カ月）。なお、このスタート日から90日以内に勤務先が決まらない場合、米国での滞在許可を失い、即時の出国を余儀なくされます。ですから、勤務先はできるだけ早く決めておきましょう。

【効果的なレジュメと就職活動の進め方】
監修／QUICK USA, Inc.
https://www.919usa.com

【就学中の就労と卒業後の就労】
監修／瀧法律事務所
https://www.takilawoffice.com

レジュメの書き方（一例）

Hanako Suzuki
2958 Columbia St.
Torrance, CA 90503
310-782-1260
lighthouse@us-lighthouse.com ①

①連絡先
必ず本人に平日の昼間にコンタクトできる連絡先を入れる。Eメールアドレスがあれば記入。

② EMPLOYMENT OBJECTIVE
Assistant Researcher in Public Relation

②希望職種
職種だけでなく具体的に何ができるのか、わかりやすいものにする。

③ QUALIFICATIONS AND SKILLS
- Experience in researched and wrote reports for Community Development Dept.
- Experience in assisting Community Development Director in grant activities toward commercial and industrial growth.- Experience in developing print media marketing package for Community Development Agency.
- Experience in editing staff reports and government contracts.- Strong liaison skills with other departments and agencies.

③資格
資格のほかに、技能、経験や特技などを詳しく盛り込む。

④ WORK HISTORY- Administrative Assistant-City Manager's Office: Community Development,
- Budget and Finance, Governmental Affairs, City of Lighthouse
- Sales Liaison-Electro Data, Inc., Culver City, CA

④職歴
新しいものから順に書く。

⑤ EDUCATION
- University of Lighthouse, Torrance (2003)- B.A. Degree, Urban Studies Public Administration
- Major GPA 3.8

RESEARCH PAPER
The Development of Senior Citizen Community in South Bay area: Age of the City, 2002

⑤学歴
職歴同様、新しいものから順に。在学中の賞罰や特筆すべきこともあれば含める。

⑥ EXTRACURRICULAR ACTIVITIES
- Urban Studies Association-President and Program Coordinator- Municipal Management Assistants of Southern California
- Internship in Project planning Inc., Culver City, CA

⑥インターンシップ、ボランティアなどの経験があるのなら、積極的にアピールした方がよい。

日系の人材紹介会社リスト（一部）

会社名	URL
アルファネット	http://www.usalphanet.com
インタープレイス	http://interplace-agency.com
インテレッセ・インターナショナル・インク	https://iiicareer.com
オレンジテック	http://orangetechnet.com
テルコ・ワインバーグ・インク	https://www.twinc.com
トライコム・クエスト	https://www.tricomquest.com
パソナ	https://www.pasona.com
リクルートエグゼクティブエージェント	https://www.recruit-ex.co.jp
DCM クリエーションズ	https://www.dcmcreations.com
Global Career Partners Inc.	https://www.shigotosagashi.com
QUICK USA, Inc.	https://www.919usa.com
TOP Los Angeles	https://top-us.com
TMS America, Inc.	https://www.tmsjob.com

スタッフをお探し中の企業さま

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
まずは、お電話かEメールでご連絡ください!	コンサルテーション	成功企業さまのニーズに合った方をご紹介報酬型!	成功報酬型!
310-328-0867 info@tmsjob.com	お打ち合わせにて、どのような方をお探しかお伺いさせていただきます。	レジュメ等を見て頂き、ご興味あれば、**すぐに面接を設定**させていただきます。	採用されるまで、**一切費用は**かかりません!

Total Management Services America, Inc.
21151 S. Western Ave., Torrance, CA 90501
TEL: 310-328-0867 | info@tmsjob.com
www.tmsjob.com

結婚する

アメリカで結婚することになったら、まず結婚許可証を申請します。そして結婚式を挙げる前に、さまざまなパーティーを開くのも習わしです。手続きや式の形態、式に呼ばれた場合のマナーをまとめてみました。

挙式は結婚許可証を取得してから行います

アメリカで結婚する場合は、まず結婚許可証（Marriage License）を取得します。カリフォルニア州やニューヨーク州をはじめ、ほとんどの州で申請を居住地で行う必要はないので、ハネムーンを兼ねて他州の「Clerk's Office」で申請が行えます。

カリフォルニア州では、通常午後3時までに申し込めば、その日のうちに許可書を取得できます。ただし、フロリダ州やマサチューセッツ州、オレゴン州のように申請から許可証の取得に3日間のウェイティング・ピリオド（最長6日間の州もあります）を設けている州もあるので注意しましょう。さらに、許可証取得から挙式実施までにウェイティング・ピリオドがある州（イリノイ州やニューヨーク州は1日、テキサス州は3日間）もあります。

申請の際はカップルで出向くことが条件の州が多く、申請料は州や郡によって異なります。また、18歳以上であることを証明する運転免許証、パスポートなどの本人確認書類が必要です。申請用紙には、現住所、氏名、職業、学歴、親の氏名、旧姓のフルネーム、出生地、これまでの結婚回数などを記入します。過去に離婚歴がある場合は、離婚証明書を入手しておく必要があります。また、カリフォルニア州のように証人の署名が必要（Public Marriage License 取得の場合）な州もあります。

なお、オンラインによる申請を受け付けている州や郡もありますが、通常より時間がかかるので注意しましょう。

日本ですでに入籍を済ませている場合には結婚許可証の取得はできません。ビザ取得等でアメリカの婚姻証明が必要な時は、移民法弁護士に相談しましょう。

カリフォルニア州では結婚許可証は発行から90日間有効（イリノイ州やニューヨーク州は60日間）で、これを取得して初めて、結婚式を行うというプロセスに進むことができます。なお、結婚許可証の有効期間を過ぎてしまうと、再度結婚許可証を取り直す必要があるので気を付けましょう。

結婚式は宗教施設で司祭や僧侶が行う宗教的な式のほか、州役人の立ち会いによる結婚式を挙げることも可能です。これは「Civil Marriage Ceremony」と呼ばれています。地域により費用が異なりますので、最新の料金はClerk's Office のウェブサイトなどでチェックしてみてください。登録課によっては、申請書を受け付けた後、その場でセレモニーができる所もあります（問い合わせは各登録課オフィスまで）。

結婚後には、結婚の証明として Marriage Certificate が必要になります。通常、挙式から2週間ほどで婚姻したことが記録されるので、州の登録課から取り寄せましょう（有料）。これは、ソーシャル・セキュリティーの登録変更などの諸手続きに必要な書類です。日本の婚姻届は、婚姻から3カ月以内に在外公館へ提出します（52ページ参照）。

親しい友人が婚約したらパーティーで祝おう

結婚式の招待状を受け取ったら、なるべく早く返事を出しましょう。招待状に「and guests」などとある場合は、誰かを同伴してもいいということです。結婚祝いは当日持参するより、前もって郵送しておいた方がスマート。送り先は花嫁の家。ギフトレジストリー（左表参照）がある場合は、そのリストの中から品物を選択して購入します。

結婚式の1カ月〜1週間前に行うブライダルシャワー（Bridal shower）は、ブライドメイドらが企画、運営する習わし。レストランやブライドメイドの自宅が会場になることが多く、参加するのは女性のみ。結婚祝いのプレゼントもここで渡します。

男性の場合も、親しい男性の友人たちで祝福するバチェラー・パーティー（Bachelor Party）があります。独身への別れを祝う意図から、式の前夜に行うことが多く、レストランやバーで大騒ぎをして夜を過ごすのが一般的です。

婚約から結婚式までの大まかな流れ＆スケジュール

婚約成立〜6カ月前
- □日時の決定と、会場の予約
- □メイド・オブ・オナー、ベストマン依頼
- □ウェディングドレス探し開始

挙式6カ月〜3カ月前
- □招待客リストアップと、招待状の送付
- □ギフトレジストリー手配
- □司祭予約
- □フォトグラファー、ビデオグラファー予約
- □フローリスト（花屋）手配

挙式3カ月〜1カ月前
- □結婚許可証（Marriage License）取得
- □ウェディングケーキ予約

挙式1カ月〜前日
- □ブライダルシャワー開催
- □バチェラーパーティー開催

挙式前日
- □リハーサル＋リハーサルディナー

＊このスケジュールはあくまでも目安で、各サービスの利用可能状況を確約するものではありません

用語解説

ブライドメイド（Bride's maid）
花嫁の付き添い人、立会人として、結婚式で花嫁の側に立つ女性たちのこと

メイド・オブ・オナー（Maid of honor）
ブライドメイドの中でも一番花嫁と親しい友人女性の代表のこと

ベストマン（Best Men）
メイド・オブ・オナーに対し、花婿側の友人男性の代表のこと

ギフトレジストリー（Gift Registry）
お祝いとして欲しい物をリストアップ。場合によっては、お店を指定し、登録しておくこと（贈る側は、式の日程、結婚する人の名前を店に伝えると、リストを閲覧できます。最近は、店のウェブサイトからも閲覧可能です）

フローリスト（Florist）
花嫁花婿の希望や会場、シチュエーションなどを考慮し、結婚式やパーティー全体の装花をプロデュースする人、生花店

America 生活大事典 2022

離婚の手続きをする

日本ではお互いに納得済みなら離婚届を出すだけですが、アメリカでの手続きは複雑。離婚までの書類の手続きや裁判の手順、親権や養育費の問題など、その概要を挙げてみました。個々の事情により違ってくるので、あくまでも目安としてください。

America
生活大事典 2022

離婚理由が問われない アメリカでの離婚

離婚申請をするには、例えばカリフォルニア州では、夫婦どちらかが州内に6カ月以上、申請するカウンティーに3カ月以上の居住が条件。ニューヨーク州では、離婚申請までの過去2年間に、夫婦どちらかが州内に継続して居住、または過去1年間に、夫婦どちらかが継続して州内に居住し、かつ州内で挙式をしたか、夫婦として共に州内に居住していたことがあるかが条件です。

アメリカでは、配偶者に明白な落ち度（浮気など）がなくても離婚を請求できる「No-fault Divorce」も認められています。また、カリフォルニア州では、落ち度（DV：家庭内暴力は除く）があった場合でも財産分与、子どもの養育費や扶養費の額で不利な裁定が下ることはありません。

具体的な手続きは、州によって異なります。まず夫婦どちらかが「申請書（Petition-Marriage）」や「召喚状（Summons）」などの必要書類を裁判所に提出します。裁判所で書類が受理された後、「第三者（Process Server）」がそれらの書類を相手に手渡します。ここで言う「第三者」とは、申し立てた本人やその親戚以外の18歳以上の人（カリフォルニア州では18歳以上なら親戚でも可）を指します。

離婚相手がニューヨーク州に住んでいる場合は、申請者本人以外の州内に住む18歳以上の人が、「被告宣誓供述書（Affidavit of Defendant／ニューヨーク州の場合）」を含む書類を直接届けます。手続きに入ったら終了まで、子どもを州外には連れ出せません。

召喚状を受け取った人は、30日以内に召喚状送達証明書（Response）を裁判所へ提出します。30日以内に返答をしない場合は、申立人の要求通りの判決が下ります。ニューヨーク州では、申し立てに異議がなければ、Affidavit of Defendant を記入、署名し、州内居住者は20日以内に、州外居住者は30日以内に返送します。離婚書類の内容に異議があり、「Notice of Appearance」を相手側が申請した場合、弁護士を雇い離婚裁判となります。

カリフォルニア州、ニューヨーク州ともに両者が、それぞれ「資産と負債の明細書（Schedule of Assets & Debts）」、および「収入と支出の申告書（Income & Expense Declaration）」と、その2種の書類の開示申告書を、相手に開示し、財産分与、子どもに会う権利、養育費などを協議します。財産分与などで合意できなければ裁判に、親権で合意できなければ家庭裁判所での裁判（ニューヨーク州の場合）になり、かかる時間も費用も増えます。協議、調停などで合意に到ることができたら、「離婚合意書（Marital Settlement Agreement）」「離婚判決書（Judgment）」「離婚判決の告示（Notice of Entry of Judgment）」を裁判所へ提出。資料に判事が署名し、離婚相手がこの資料一式を受理すると離婚が成立します。

ちなみに、カリフォルニア州では、結婚5年以下、子どもがいない、不動産を持っていない、自動車を除く共有資産が4万7000ドル以下、夫婦どちらかの個人資産が4万7000ドル以下、自動車ローンを除く夫婦の負債が6000ドル以下、夫婦が離婚に同意している、双方とも生活費の援助が必要ない、財産の分配に同意している、などの条件を満たす場合、手続きが簡素な「Summary Dissolution」ができます。他州でもこれらとほぼ同じ条件で、「Summary/Simple Divorce」の手続きが取れます。このように弁護士を雇わずに全ての手続きを双方で完了できる場合には、離婚費用がセーブできます。

なお、アメリカでは相手に落ち度がなくても離婚を請求できるため、「慰謝料」の概念が存在しません。財産分与、子どもの養育費や扶養費については状況により異なりますが、明確なガイドラインがあるため、両者が合意しない限り、それを大幅に外れる裁定は下りません。

親権の種類はさまざま 訪問権は詳細を合意書に

「親権（Child Custody）」や「子どもに会う訪問権（Visitation Right）」は、カリフォルニア州では調停裁判所（Family Court Services）で弁護士や裁判官抜きで仲裁人を交えて話し合い、調停（Mediation）でも折り合いが付かない場合は裁判所の法廷審問（Court Hearing）で裁判官に判断を委ねます。

親権には、「養育権（Physical Custody）」と、子どもの人生における決定権を有する「親権（Legal Custody）」があります。そして親権の行使には、父母共に親権を持つ「Joint」と、どちらか一方のみが持つ「Sole」に分かれます。

訪問権の合意書には、子どもと会う頻度、面会時間、時間の過ごし方、誕生日や祝日、長期休暇をどちらの親と過ごすのかなど詳細なルールが盛り込まれます。虐待などのよほどの問題がない限り、子どもと一緒に暮らさない親に対し訪問権が与えられることがほとんどです。訪問権を与えられた場合、指定の時間内で子どもとの面会が許可されます。それ以外の時間に子どもを勝手に連れ出すと、誘拐とみなされることもあります。

監修（カリフォルニア州情報）／Wellness Divorce
ベンジャミン・リー弁護士
(https://www.wellnessdivorce.com/)

◎整形外科

◎ペット

◎弁護士

葬儀を行う

誰にでもいつか訪れる人生の終焉。身内にもしものことがあった時に混乱しないようアメリカで人が亡くなった場合の手続きや葬儀の手順などを紹介します。また、葬式に参列する側のマナーも併せて押さえておきましょう。

亡くなった場所により異なる手続き

アメリカでは、亡くなった場所によって手続きや必要な連絡先が異なります。

①病院で亡くなった場合

担当の医師、看護士からの死亡宣告があります。その後、遺体引き取りの書類に遺族がサインをして、葬儀社に遺体を引き取ってもらいます。

②自宅で亡くなった場合

ホスピスケアを受けていた場合は、担当の医師、看護士に連絡し、来宅した医師、看護士から死亡確認後に死亡宣告があります。その後、葬儀社に連絡し、遺体を引き取ってもらいます。それ以外の場合は、地元警察を呼び、来宅した警察から死亡宣告を受ける必要があります。そして、その後に葬儀社に連絡します。

なお、自宅やその他の場所で警察が不自然な死と判断した場合は、検死局が関与してきます。その場合は、遺体は検死に送られるため、すぐに引き取れないこともあります。

日頃から、これらのことを頭に入れて準備しておくのは難しいので、突然の不幸に遭遇した場合、まずは葬儀社に問い合わせ、指示を仰ぐと良いでしょう。

また、いずれ自分に死が訪れた時のことを考え、残された家族に負担をかけないように、心身共に健全な時に、自身の最期をどうするかの意思を残し、生前契約を購入しておくと安心です。

葬儀の段取りを決め執り行う

アメリカの葬儀は、遺族と葬儀社、僧侶・牧師の3者で葬儀日時、葬儀場所、葬儀内容を取り決めます。日本と異なり、アメリカでは、遠方に住む家族や親族の都合で、すぐに行われないことが多いです。

葬儀には、新聞等で事前に告知する一般葬と、家族・友人等のみが参列する家族葬があります。また、遺体での葬儀と遺骨での葬儀があります。

葬儀の流れは、①ビューイング（家族、友人によるお別れ）、②葬儀、③埋葬式・納骨式の順番となります。

アメリカでの葬儀では、喪主、遺族が喪服でなく、地味なスーツやドレスを着用していることが多いです。通常、遺族をはじめ、棺側、受付、案内等は喪章を付けます。

弔問客から花や香典をもらった場合のお礼は、葬儀後1カ月以内に礼状や香典返しを送るのがマナーです。礼状には、切手やギフトカード等を同封するのが一般的です。

葬儀参列にあたってのマナーや注意点

親しい知人が亡くなった時、大事なのは追悼の思いを心から伝えること。アメリカ人の友人が亡くなった場合には、既成のSympathy Cardで気持ちを伝えるのも良いでしょう。

日系社会の葬儀では、宗教や宗派にかかわらず香典を用意する慣習があります。ただし、必ずしも日本のような香典袋を用意する必要はなく、Sympathy Cardに現金やチェックを入れて渡す人が多いです。

葬儀に参列する際の服装は、日本でのように黒でなければいけないという決まりはなく、地味な服装であれば問題ありません。

監修／Kubota Mortuary
https:/www.kubotamortuary.com

葬式の英語

葬式に招かれた時に遺族に対して

-I'm sorry.
-My sympathy to you.
-It was good to know *John*.
（故人の名前を入れる。これは故人を知っている時に使用）
-My sympathy to *your mother*.
（またはfatherなど、故人との間柄を書く）

葬式を出した時にゲストに対して

-Thank you for coming.
-*John* talked about you often.
（故人の名前を入れる。ゲストが故人と親しかった時に）
-I didn't realize so many people cared.
-Come see me when you can.

礼状の書き方

特別な心遣いをしてくれた人に対しての礼状は、簡潔で構いません。

お花を贈ってくれた人に
-Thank you for the beautiful flowers.
-The arrangement was lovely.

食べ物を持ってきてくれた人に
-The food you sent was so enjoyed by our family.
-Your kindness is deeply appreciated.

葬儀チェックリスト

□警察（911）に連絡する
（病院以外で亡くなった場合）

□親族や親しい友人に連絡する

□葬儀社に連絡する

□誰が葬儀費用を負担するのか決める
遺産執行人が指定されている場合は、大抵葬儀も執行人が執り行いますが、遺族で分担する場合も多くあります

□死亡証明書に記載する情報を集める
故人の親の名前や死亡した日、生まれた場所など

□葬儀社で葬儀について相談する
遺体と対面できるようにするのか、通夜をするのか、通夜の時間、葬儀の日時や場所、座席順、新聞等の死亡欄に出すのか、花の手配、弔辞を誰に頼むか、棺は誰が運ぶのか、墓地への移動にリムジンを頼むのか

□葬儀後のもてなしの手配
レストランやケータリングの予約

□遠方からの弔問客の宿泊手配

□弔問客にお礼（礼状、香典返しなど）

医院・病院

◎一般内科

現在コロナ感染予防のため
遠隔診察（オンライン診察）が中心です。
診察に関しては、
まずクリニックにお電話ください。

日本帰国時に必要なコロナ検査行っています。

大里健診センター
Suite #321, 310-375-3003

検査内容　身体測定、血圧、血液検査など
オプション　心電図、胸部レントゲン、各種超音波、ピロリ菌検査、胃・大腸カメラ、バリウム検査（院外）、マンモグラム（院外）など
＊ご希望に合わせてメニューをお選びいただけます

Masaharu Osato, MD
内科・消化器専門医
大里クリニック院長

Fusako Hatasaka, NP

Naoko Mitori, NP

Madoka Arai-Barrientos, NP

Aki Inoue Su, NP

私たちが毎朝交代で
健診、人間ドックを
行なっています。

大里クリニックの診療案内

◉ 院内での消化器専門医による胃、大腸カメラ検査、ピロリ菌呼気検査
◉ ナースプラクティショナーによる一般内科診察治療
◉ 院内での胸部レントゲン、各種超音波検査
◉ 小児（小学生以上）各種検診、予防接種、婦人科検診
◉ 心臓専門医による診察（毎週月曜日、木曜日午後）
◉ 応急治療

日本語を話せる15人の職員が在院しています。

日本帰国時の
コロナ検査
当院にて
できます

大里メディカルクリニック・健診センター

大里メディカルクリニック TEL: 310-534-8200
大里健診センター TEL: 310-375-3003

3440 Lomita Blvd. #320, Torrance, CA 90505

■ 大里メディカルクリニック（320号室）
月曜日～金曜日 午前9時～12時、午後2時～5時
（新患は午後4時まで）
■ 大里健診センター(321号室)
月曜日～金曜日　午前中のみ

日本語・完全予約制　海外旅行保険／各種PPO保険

詳しくはWEBサイトをご覧ください。www.osatoclinic.com

定期的な健康診断で健康維持！あなたの健康はあなたにしか守れません。

◎カイロ・マッサージ

骨盤矯正で体調の改善

骨盤が歪むと起こる症状

◉下半身の血流が悪くなる
◉下半身の冷えやむくみ
◉リンパ液の流れが悪くなる
◉足腰が疲れやすい／だるい
◉左右の脚の長さが違う
◉股関節が痛い／硬い

カイロプラクター
Dr.矢島 元 HAJIME YAJIMA

＊PPO医療保険、自動車保険、取り扱い
クレジットカード付属の海外旅行保険使用可能

(310)626-1302　診療時間：月曜～金曜9AM～6PM　土曜8AM～12PM
1110 Crenshaw Blvd., Torrance, CA 90501 (Yajima Chiropractic & Wellness)
www.dryajima.com
建物裏手に駐車場あり

トーランス
HERE!
Maple Ave
Crenshaw Blvd
Madrid Ave
Torrance blvd
W Carson St

◎心理カウンセラー

◎整形外科

足の整形外科

足のトラブルは
ご相談ください。
オスカー保険
受け付けています。

◎外反母趾
◎うおのめ・たこ
◎かかとの痛み
◎偏平足　◎痛風
◎ねんざ、骨折、アキレス腱
◎子どもの足の疾患
◎いぼ、水虫
◎巻爪、足指の変形
◎静脈瘤
◎糖尿病患者の足のケア

Podiatrist・Foot & Ankle Specialist
Dr. ロバート・アナヴィアン
23456 Hawthorne Blvd. Suite 270
Torrance, CA 90505
☎310-375-1417 日本語でどうぞ
www.AnavianFootCare.com
海外旅行保険　各種医療保険取り扱い

◎カイロ・マッサージ

がんこな
首・肩こり、腰痛に
指圧と**ハリウッド式小顔整顔**

週7日オープン10am～7pm
西田指圧センター
Rolling Hills Shiatsu Center
310-542-1200
21150 Hawthorne Blvd. Ste 204
（トーランステンタルセンター2F）Torrance, CA 90503
www.nishidashiatsu.com

Emerald
Hawthorne
Crenshaw
Torrance

アパート・貸家を借りる

アメリカ暮らしでも拠点となるのはやはり住居。
住みたい地域や予算を決めたら、さっそく探し始めましょう。
物件を選ぶ際にチェックしておきたいポイントや、入居までの手順、契約の内容などを紹介します。

ロケーション選びが大切なポイント

生活の基盤となる住まいは、自分に合った物件を見つけたいものです。地域により治安や家賃の相場などが大きく変わるので、物件を探す際には、まずどの地域に住みたいのかを決めましょう。その際に大切なのは、通勤や通学のことを考え、フリーウェイや最寄りの公共交通機関へのアクセスの良し悪しを、時間帯による交通状況なども加味して選定することです。昼夜で雰囲気が変わる地域もあるので、実際に訪れてみるのも手です。また、学齢期の子どもがいる場合は、学校区が重要な要素になってきます。

地域や予算、物件の部屋数などの希望が決まったらZillow や Apartments.com などのサイトで検索し、気に入った物件があったら、連絡を入れ、部屋を見せてもらう予約を入れます。英語による交渉や契約などの手続きに自信がない場合は、日本語を話す不動産エージェントに依頼することもできます。希望物件の紹介や面倒な手続きの代行のみならず、入居後に起きた問題にも対処してくれるので安心です。

物件見学時には室内や周辺を確認すること

物件の見学に行ったら間取り、広さを確認。日当りや見晴らしもチェックします。また、収納スペースの量や家具を置く位置などを想定してみるといいでしょう。壁やドアの傷み具合や、部屋の中、外からの匂い、携帯電話の電波状況などは住み始めてから問題に気付いても遅いので、きちんと確認しておくようにしましょう。

また、部屋の中だけでなく、駐車場の有無や場所、ランドリーやジャグジーなどの共同施設も見ましょう。駐車場が付いていない場合、路上駐車スペースの見つかりやすさも大きなポイントとなります。スーパーやドラッグストアなど、日用品を買いそろえる店がどの程度近くにあるかを確認しておくのも大切です。

契約のサインは必ず納得した上で

条件に合う物件が見つかったら、契約内容を確認し、入居申し込みの手続きをします。これはまだ契約の段階ではなく、ここから入居の審査が始まります。契約内容は、月ごとなのか1年間など決まった期間のリース契約なのか、またデポジット（保証金）の金額も確認しましょう。

入居申込書に、氏名、現在の住所、電話番号などの情報を記入し、その他、給料の明細書や銀行の残高証明など、必要な書類と共に提出します。この際、クレジットヒストリーをチェックする費用を請求されることがあります。

入居申込書が受理されると審査が開始されます。ここで家賃の支払い能力や、住人としてふさわしくない犯罪歴などの有無がチェックされます。晴れて審査に通れば契約書が作られますので、名前や家賃、契約期間などを確認してサインします。細かくても必ず全てに目を通し、不明点、納得のいかない点は必ず確認して、あやふやにしないようにしましょう。物件内のダメージは、入居前に元からあった場合は、そのことを契約書に記入したり、写真に残しておくことも大切です。

契約の際にはデポジットと最初の月の家賃を Cashier's Check で支払います（Personal Check は受け付けない場合が大半です）。米国でのクレジット歴が無い場合や留学生は、追加のデポジットを要求される場合がありますが、最大で家賃の2カ月分が法的な上限です（家具付きの場合は最大3カ月）。デポジットは退去後21日以内に返金されますが、クリーニングやペイント、修繕などが必要な場合は、それらの費用が引かれます。

監修／スターツパシフィック
（☎310-782-7877）

物件見学時のチェックリスト

<table>
<tr><td rowspan="7">部屋の中</td><td>部屋の広さ、間取り</td><td>自分の持っている家具がうまく配置できるか</td></tr>
<tr><td>収納スペース</td><td>クローゼット、キッチン、洗面所など、持ち物が十分に収納できるスペースがあるか</td></tr>
<tr><td>キッチン</td><td>冷蔵庫、ガス（電気）コンロは付いているか</td></tr>
<tr><td>日当り、見晴らし</td><td>窓の向き、大きさを確認。暑過ぎないか</td></tr>
<tr><td>音、匂い</td><td>隣、上下階の隣人の物音は？部屋の匂い、外のレストランや工場から不快な匂いはしないか</td></tr>
<tr><td>携帯電話の電波状況</td><td>部屋のどの位置にいても、十分に電波が入るか</td></tr>
<tr><td>ケーブル、インターネット</td><td>ケーブルテレビやインターネットのラインは付いているか、自分で契約するべきかを確認</td></tr>
<tr><td rowspan="7">施設</td><td>管理人</td><td>常駐の管理人、ガードがいるかどうかは安全面で重要</td></tr>
<tr><td>セキュリティー</td><td>ゲートの有無、建物入口の鍵など</td></tr>
<tr><td>駐車場</td><td>位置の確認。台数、屋根付きかどうかなど</td></tr>
<tr><td>ランドリー</td><td>場所、洗濯機、乾燥機の台数、使用金額、利用可能時間など</td></tr>
<tr><td>郵便受け</td><td>位置の確認。鍵は付いているか</td></tr>
<tr><td>プール、ジャグジー</td><td>場所の確認。利用方法</td></tr>
<tr><td>ゴミ</td><td>ゴミを出す場所の確認、曜日は指定があるか</td></tr>
</table>

◎不動産

◎不動産

◎不動産

◎不動産

◎金融・証券

◎金融・証券

◎不動産

◎不動産

◎不動産

◎金融・証券

◎不動産

◎不動産

物件仲介から開発まで　米国不動産事業のパートナー

PR

MELDIA INVESTMENT REALTY OF AMERICA

7つのサービス：ダイジェスト編

日本の東証一部上場企業の米国現地法人であり、米進出7年のMELDIA INVESTMENT REALTY OF AMERICA。同社は物件仲介から開発まで幅広い不動産事業を手がけています。今回は、Lighthouse2021年秋の増刊号から7回連載された、同社による不動産サービスを紹介した記事のダイジェスト編をお届けします。

①購入／売却、賃貸

i-buyerと呼ばれる実際の物件を見ないで買いつける人が多くなってきている今、ドローンや3D撮影のビジュアルをSNSやウェブサイトに公開する手法は売却時には必須だと言えます。不動産エージェントは自分にとっての代理人です。良いエージェントは豊富な情報や経験を有し、お客様に常に寄り添います。市場に出ていないオフマーケットの物件をいち早く入手できることも、良いエージェントの条件です。

さらに、アメリカでは、インフレが基本的に毎年2％の率で発生すること、また不動産価格は景気を数年分先取りして上昇することから、賃貸で収入を得ることは良いビジネスだと言えます。しかし、所有物件を自分で管理するとその対応に追われることになります。弊社が賃貸管理を依頼されると、最初にテナントを選ぶ際、クレジットスコアの調査やバックグラウンドチェックまでを行い、前の物件への入居期間が短い場合は理由を確認したりもします。

②改装とバリューアップ

物件の価値アップにつながりやすいリモデルとしては、裏庭の空間に小さな一軒家を建てたり、ガレージに部屋を追加したりする増築です。カリフォルニア州では家が不足しており、居住空間の追加を州も市もサポートしているため、建築の許可が下りやすくなっています。

キッチンのアップデートに関しては、壁を取り払い、リビングやダイニングとつながった開放的なオープンスペースにするデザインが人気です。

キッチンのデザインやスタイルは車のモデルと同様、10年程度の周期で流行が変わります。ただし、流行り廃りに気を取られすぎると、長期で見た場合には流行遅れになってしまうので、慎重な検討は必要だと思います。

特に、日本人のお客様の要望で多いのが、浴室のバスタブを深いものにしたい、洗い場を追加したいというものです。それによって使いやすい浴室に生まれ変われるだけでなく、毎日ゆっくり湯船に浸かれて「アメリカでは諦めていたことを実現できた」とお客様には好評です。

③住宅・オフィス・倉庫・工場建設

2019年にトーランス近郊のスイミングプールだった土地を買い上げ、8軒のタウンハウスと1軒のオフィスを建設した実績をはじめ、最適な土地探しから建設の許認可、設計、建設工事、さらに建物完成後のアフターメンテナンス、物件管理までをワンストップで行っています。

商用物件に関してはリースした方がいいのか、それとも自社ビルとして建設した方がいいのかは一概には言えません。ロケーション選定から始まり、物件価値が果たしてあるかどうかという面も含めてトータルに検討すべきです。仮にアメリカ市場から撤退することになった場合でも、すぐに所有物件を売却できるかどうかまで考慮した総合的なプランをご提案しています。

④ハワイの不動産最新事情

価値が比較的上がりやすいハワイの不動産物件の条件は、中心部であれば、「海が見える」「ダイヤモンドヘッドが見える」「買い物などに歩いて行ける」ことです。

そのような条件を備え、最近注目されているのがアラモアナに隣接するカカアコエリアで、価格は60～100SFの1寝室の眺望ありのコンドミニアムが70万ドルから80万ドルほどです

⑤2022年の不動産展望

2022年の不動産市場に関しては、FRBの金融引き締めと金利上昇が見込まれるために、投資不動産市場はスローになる可能性をはらんでいる一方、実需不動産の価格は需給のバランスで動くことから、引き続き人気のエリアの物件価格には大きな変化は生じないと思われます。また、ロサンゼルス港の沖合でコンテナ船が足止めされて物流が滞っているため建設用の資材が不足しています。資材の高騰が住宅価格の価格に反映されていくことも十分予想されます。

不動産の買い時はいつかという質問をよく頂戴しますが、それは購入の目的によって異なります。自宅用の購入であれば買える時に買うべきです。市場価格の変動が生じても、自身がそこに住み続ける限り大きな影響はありません。一方の投資不動産に関しては、テナントが入りやすい状況かどうかという点と金利動向が重要です。

⑥日米税制に合わせた不動産所有

アメリカで個人名義にて不動産を所有している場合、リビングトラスト（生前信託）の作成をお勧めします。万が一、名義人が亡くなられた場合、リビングトラストが作成されていないと、原則的に遺産が裁判所に預けられ、相続や分割方法の手続きが行われるプロベートが発生します。近年の実績ベースでプロベートには3年から4年かかることも珍しくありません。

所有者が日本に帰国される場合、最近の傾向では多くの方が帰国前に不動産を売却されています。その理由は前述のように万が一の時にプロベートに巻き込まれたくないということ、また現在の不動産市場が好調なことからまとまった現金を手にできるということが挙げられます。

不動産を所有すべきか売却すべきは、その不動産をどのように活用したいのか、また現金に変えてしまいたいのかなども含めて、不動産の専門家や会計士に事前にご相談されることを勧めします。

⑦NY、LA、HIの不動産投資事情概略

ニューヨークでは、以前はセントラルパークの両端が高級住宅街として人気でしたが、現在はウォール・ストリートやトライベッカなどの南のエリアが人気です。ロサンゼルスに関しては、フリーウェイ405の西と南側では需要の高さに反して物件の在庫が不足していますので、価格下落は今後も少なく、長期的には上昇を続けると見ています。

ハワイでは、大きな流れとして、ハワイ島などオアフ以外の離島の大きなロット付きの一軒家を購入する富裕層が非常に増えており、まだまだ加速する勢いです。

不動産を購入・売却・買い替える

アメリカにおいて、不動産の購入は住まいの所有という意味のほか、投資目的もあり、多くのアメリカ人は生涯に2～3回、家を買い替えると言われています。ここでは、家を購入、売却する際の手順や、買い替えのポイントなどをまとめました。

America 生活大事典 2022

物件探しの前に購入可能額を確認

アメリカでは、結婚、出産、引退などのライフステージに合わせて家を買い替えます。また、中古物件市場が大きいのも特徴です。

購入の際は、まず銀行やローン会社のローンオフィサーに会い、住宅ローンが組めるのか、いくら借りられるのかを確認しましょう。次に、それら金融機関から、暫定的なローン承認額が記載された「Pre-Approval Letter」を入手します。これがあると物件交渉で有利になるほか、住宅ローン申請のプロセスもスムーズになります。住宅ローンの審査では、返済能力やクレジットスコアなどが重要視されます。住宅ローン審査前や最中には、他のローンを組んでの大きな買い物は控えましょう。住宅ローンで借りられる額が分かったら、不動産エージェントに会い、物件探し開始です。

物件選びのポイントと購入完了までの流れ

物件選びではエリアが大切。家の状態に加え、周囲の環境、治安、学校区なども考慮しましょう。物件の種類は大きく分けて一戸建て、タウンハウス、コンドミニアムの3つ。ローン以外に毎月共益費の支払いもあるので、注意して比較しましょう。

購入物件が決定したら、エージェントが売り主と交渉し、双方の希望条件の折り合いが着いたらエスクロー（中立の第三者機関が買い主と売り主の間に入り、取引を締結まで運ぶこと）がオープン。買い手には建物の状態や抵当などを調査するための猶予期間が与えられますので、この間によく調べ、最終的な購入判断をします。この際に修理が必要な箇所が見つかれば、売り主と交渉して、エスクロー期間中に修理してもらいます。ローンの最終契約書類などの必要書類にサインしたら、エスクローが費用を精算して登記を行います。購入時には、銀行やローン会社への手数料や保険料、引っ越し費用などもかかるので、それらも予算に入れておきましょう。コロナ禍では諸手続きに時間がかかるため、早め早めに準備を進めるのが良いでしょう。

家を売る際のポイントと売却完了までの流れ

家を売る場合、まずは不動産エージェントに相談を。知識豊富なエージェントなら、市場を見て売り時を判断してくれます。

プロセスとしては、まずエージェントと物件の価格や売却の際の対策を相談し、買い主を探します。オファーが来たら、資金額、クレジットスコアなどで買い主の契約遂行能力を確認します。買い主が決まればエスクローがオープンし、各種手続きがスタート。売り主は家の現状を購入者へ開示します。双方が最終的な条件に納得し、全ての書類への署名や代金の入金が行われたら、債権者への支払いをして抵当を処理し、郡の役所へ買い手の名義を登記します。この後、支払い済みの固定資産税の返金や諸々の手数料が清算された最終的な売却益が支払われ、エスクロー口座が閉まります。なお、非居住の外国人は売却益の一部を源泉徴収されますが、翌年の確定申告時に還付手続きが可能です。他州でも、売買共に基本的な流れは大きくは変わりませんが、詳細はエージェントに確認しましょう。

最後に、購入と売却を同時に行う買い替えですが、理想は左図のとおり。ただ、家を売ってそのお金で新しい家を買い、すぐに引っ越すのは非常に難易度が高いです。経験豊富で臨機応変に対応できるエージェント選びが重要です。

監修／スターツパシフィック（☎310-782-7877）、KenDAX International（☎562-477-3167）

不動産購入のステップ（カリフォルニア州の場合）

【1】資金計画を立てる

❶初期コスト
- ◎頭金やその他諸費用の準備

❷クレジットヒストリーのチェック
- ◎クレジットカード、自動車リースなど最低3つのクレジットアカウントを持つ（多過ぎるとマイナス要因）
- ◎最低24カ月以上のヒストリーがある
- ◎支払いに遅れがないこと
- ◎限度額に対する残高に注意

❸購入価格の想定
- ◎毎月の支払い可能額の確認
- ◎借りられる住宅ローンの額を知る
- ◎いくらの家を買うか算出する

【2】不動産エージェントに会う
- ◎コンサルテーションで希望条件を整理

【3】エリア・物件を選ぶ
- ◎各エリアの特徴と相場を把握する
- ◎物件の希望条件を「MUST」と「WISH」に分け、優先順位を明確にする
- ◎物件検索と家の下見をする

【4】オファーを提出

【5】契約開始／エスクロー開設
- ◎ローン手続き、不動産査定
- ◎ホームインスペクション（家の調査）、各種ディクロージャー書類やレポートの確認
- ◎修繕・クレジットなどの交渉

【6】エスクロー（セトルメント）終了／登記

理想的な買い替えパターン

現在の家の売却：買い手探し → オファー受領 → 契約開始&インスペクション～契約完了&売却益入金

次の家の購入：物件探し → オファー入れ → 契約開始&インスペクション～契約完了

売却・購入の同時進行の場合

パーソン不動産の代表・茶谷孝が考える

「不動産マーケットの行方」

2020年の春からアメリカでコロナが騒がれだした時に、不動産景気にも大きな影響があるかと私は案じておりました。ご存知のように、2007年のサブプライム、2008年のリーマンショックでは、直接不動産ローンが元凶で、もろに不動産中間価格が60万ドルから30万ドルの半額になりました。しかし今回はウイルスが元での世界経済への影響の為に、だいぶ前回とは異なった動きになりました。

図❶では、2020年と2021年では不動産の中間価格はそれぞれ12%と20%値上がり、合計この2年間で30%以上、上がりました。カリフォルニア全体での最新中間価格は90万ドルで、ロス郡では戸建で中間価格は110万ドル。

これらの大きな要因は、図❷で示すように、まず不動産ローン金利が2017年より3年間、過去60年間で最低の4%台が続いてきましたが、更に2020年になり3%前半となり、2021年は更に下げて3.0%以下となったこと。実際多くの私どものお客様は2.5%前後でローンを獲得されました。その為、買い手がこの機を逃さないようにと、市場に溢れましたが経済不安や失業率の増加から売り手の数はそれほど増えなかった為、大変異常な現象が起こってきました。

図❸の棒グラフは2021年では、全取引の71%の物件が同時に2つ以上の買い手からのオファー（買い契約）が入り、折れ線で一つの物件に平均5.5組の買い手が殺到したことになります。最近の私どもの売り出し物件でも22組の買い手からオファーを頂きました。ものすごい買い手同士の競争率です。更に2021年には61%の物件が売り手希望提示価格より上で売却されました。また2008年では、売却提示価格より8%平均値下げされたのですが、2021年では、逆に平均2.1%提示価格より上で売却されました。しかも平均たった1週間で売却されたのです。この異常さは2022年3月現在もまだ続いております。

さて、この異常な不動産市場ですが、今後2022年夏から後半とその後はどのようになっていくのでしょうか。今年になりFRB（アメリカ中央銀行）がインフレ抑制の為に政府の貸付金利を上げました。そのために先月では一気に30年の固定金利が4.0%に上がりました。またウクライナの世界情勢の余談許せない中、もし金利が今後5%台になる事があれば、私は今のような異常な不動産過熱は無くなり、正常に戻るかと思います。最後に予測では、今年の不動産中間価格の上昇は2021に比して鈍化して6%ぐらいに落ち着くと思います。以上です。（データはCalifornia Association of Realtorからの抜粋で私もメンバーです）

図❶

図❷

図❸

引っ越しと公共サービス申し込み

引っ越しは段取り良く行いたいもの。
引っ越し業者の選び方や引っ越しのコツ、ガス、水道などの公共サービスの申し込み方法、転居届などの手続きまで、最低限知っておきたいことを紹介します。

業者によって異なるサービス内容と料金体系

引っ越しが決まったら、まずは引っ越し業者を選びましょう。National Van Lines, Inc.（https://bit.ly/3JbavuB）やAtlas Van Lines（https://bit.ly/3tZoFJ9）などが全米的に有名です。アメリカ国内での引っ越しの場合、1時間何ドルと、実際にかかった時間で料金を請求する会社もあれば、荷物の量や作業量から料金を割り出す会社もあるので、見積もりを出してもらい検討すると良いでしょう。

梱包に必要なダンボールの提供があるかなど、サービス面も見積もり時に確認しておきましょう。梱包を請け負う業者もありますが、できる限り自分でする方が安くなるのは言うまでもありません。

梱包用の段ボール箱も、数が多くなると思いの外、費用がかさむもの。ULINE（https://bit.ly/3q63Avh）などの量販サービスを使うと費用がセーブできます。上手な梱包法は、重い物は小さめの箱に、軽い物は大きめの箱に入れ、壊れやすい物は1つずつエアーキャップで包み、隙間を作らないようにすることです。

日常で必要な物は最後まで梱包しない、新居に到着した際は、キッチン周りから梱包を開ける（作業を進めながら休憩や食事ができます）と引っ越し作業がストレスなく運びます。入居後は一度に全ての箱を開けていかない（段ボール箱を一度に大量に捨てると近所迷惑になることもあります）で、数週間かけるつもりでゆっくり進めましょう。

州外への引っ越しの場合は運送手段が異なるため、料金は荷物の容量で決まります。州境を越えるには、全ての荷物のリストが必要で、危険物と植物は州を越えて持って行けません。

また、近距離での引っ越しや荷物が少なく、できるだけ節約したい場合には、トラックを借りて自分で行うのも手です。トラックのほか、運搬用の台車、一時的に荷物を保管するための倉庫の貸し出しサービスなどを行う会社には、U-HAUL（https://bit.ly/3KHVG3k）やPENSKE（https://bit.ly/3Clef4y）などがあります。長距離であれば引っ越し先でトラックの返却ができるほか、荷物の運搬に必要な人手を確保してくれるヘルプサービスも提供しているので大変便利です。

海外への引っ越しの場合、その費用の大部分を輸送コストが占めます。家具などは日本の新居に入らなかったり、重い物やかさばる物は新しく購入したほうが安かったりすることもありますので、思い切って処分し、荷物を減らすことが肝心です。ちなみに船便は容積、航空便は重量で料金が決まるということも覚えておきましょう。輸送経路が長いと、途中で破損などのトラブルが起きやすいため、梱包から後片付けまで全て請け負う業者がほとんどのようです。日本への引っ越しは、日系サービス業者に問い合わせてみると良いでしょう。

ユーティリティーは引っ越し前に契約完了

アメリカでは、ガス、電気、電話、水道などの公共サービスを総称してユーティリティーと呼びます。住む場所が決まったら、引っ越しの遅くとも2週間前までには現住所と転居先のユーティリティー会社に連絡し、旧サービスの停止と新サービス開始の手続きを済ませておくことです。入居の1日前にはガスや電気が開通していると、スムーズに新生活がスタートできます。

ユーティリティーの会社は地域によってある程度決まっていますが、選べる場合もあります。アパートの管理人や不動産業者などに聞いてみると良いでしょう。一軒家の場合、全て自分で契約し、支払いも行わなければなりません（ゴミの収集サービスを手配するのも忘れないようにしましょう）。アパートやコンドミニアムの場合は、水道などの公共料金やケーブルTV、インターネットの料金が家賃や共益費の中に含まれていることがあります。

電話の申し込みの際に、各種オプション・サービスや長距離電話会社をどこにするかなど、さまざまな事柄を聞かれるので、事前に自分にどんな契約内容やサービスが必要なのかを決めておきましょう。長距離電話会社には日本語のカスタマーサービスがある会社もあります。最近は、携帯電話／固定電話、インターネット、ケーブルTVのサービスを1社でまとめて契約すると、個別で契約するより割安になるバンドルサービスがあります。

米国内の引っ越しの場合は、郵便局へ住所変更届を提出します。郵便局にある、さまざまな引っ越し情報が載ったパンフレット（Mover's Guide）の中に入っているChange of Address用紙に必要事項を記入し投函するか、ウェブサイト（https://bit.ly/3lagIWz）からも届け出ができます。住所変更届は、できれば引っ越しの1カ月前には出すようにしましょう。

日本国籍の人は日本国総領事館に在留届を出す義務があり、住所変更の際にも届けなければなりません。届出は、ファックス、郵便、オンラインでもできます。その他、DMVや移民局にも転居届を出すことが義務付けられています。

監修／クラウンライン・アメリカ
（☎310-834-1883）

ゴミの捨て方とリサイクルの仕方

大量生産、大量消費文化のアメリカも、エコロジーやリサイクル意識の高まりから地域ごとに細かくゴミ分別のルールが設けられてきています。居住自治体のルールを理解し、正しくリサイクルしましょう。

America 生活大事典 2022

市の定めるプログラムで リサイクル容器に

California Department of Resources Recycling and Recovery の統計によると、2019年にカリフォルニア州から出たゴミの総量は年間7750万トン。これは、州民1人が1日に約6・7ポンドのゴミを出している計算になります。そのうち55%の4220万トンが埋め立て処理されています。日本と異なりアメリカでは埋め立て処理が主流ですが、いくら広いアメリカとはいえ、埋め立て地は無限ではありません。同統計によると2890万トンがリサイクルされており、これは全体の37%に過ぎません。

例えば、カリフォルニア州では一般家庭からのゴミ排出量の半分をリサイクルするよう、各地方自治体に義務付けていますが、実際、私たちが出すゴミの半分はリサイクルできます。住んでいる市の定めたプログラムに従って分別し、各市の衛生局から貸与される専用容器に出すようにしましょう。家庭から運ばれたゴミはMaterial Recovery Facility と呼ばれるような分別施設で、数百人の人手によって、ガラスは色別に、プラスチックはリサイクルマークの番号ごとに、紙はそのタイプごとに選別されています。

私たちがすべきことは、リサイクルできるかどうかを正しく判断し、分別すること。そして、缶やビン、ペットボトルなどは洗って捨て、アルミ缶はつぶしてから捨て、また、破損してしまったガラス容器は新聞紙などにくるみ、普通のゴミとして捨て、段ボール箱は平らにしましょう。

地域によっては、スーパーの駐車場で民間業者がアルミ缶やガラス瓶、ペットボトル、新聞紙などの資源ゴミを回収しています。重さや数によってはスーパーの買い物券や現金に交換できます。

カリフォルニア州やニューヨーク州などは州全体、さらに全米の主要都市の多くでスーパーなど小売店でのプラスチックのレジ袋が禁止となり、再利用可能なレジ袋が有料で販売されています。レジ袋の禁止・有料化の動きは全米の潮流ですので、エコバッグなどを持参する習慣をつけましょう。

不法に捨てると罰金 環境や人のために寄付も

乾電池や蛍光灯、電球、中身の残ったペンキ缶や化学薬品や庭の肥料や殺虫剤、モーターオイル、車のバッテリー、アンモニアベースの洗剤、オーブンクリーナーなどは、家庭内危険ゴミ（Household Hazardous Waste）として専門の業者に回収を依頼、もしくは収集所に持ち込む必要があります（“Household Hazardous Waste Collection”で検索すれば、最寄りの業者やセンターが見つかります）。

不要になった電化製品にはコンピューターモニターやテレビ、プリンター、携帯電話、ラジオなどが含まれますが、冷蔵庫、ディッシュウォッシャーなど大きな物は通常引き取ってくれません。Earth911（https://earth911.com）では、リサイクル品別に引き取ってくれる業者を検索できます。

家具や衣料、家庭内雑貨は、全米に回収ボックスを設置しているSalvation Army（https://bit.ly/3pPISRs）などの慈善団体に寄付してもいいでしょう。大きな家具や大量の衣料などは、事前に連絡をすれば、自宅まで取りに来てくれます。こうした団体は不要品を災害地域に寄付しているので、不要品の再利用として、有意義な方法です。

また、街で見かけるThrift Shopでは、買い取りや寄付を受け付けています。こうした寄付は、税控除の対象となります。寄付をした歳に受け取るレシートは、確定申告のために保管しておきましょう。時間に余裕があるなら、ガレージセールを開催して不要品を処分するのもおすすめです。

リサイクル容器に入れて良い物・悪い物（カリフォルニア州トーランス市の場合）

良い物

- ◉ダンボール箱（平らにしておく）
- ◉シリアル、スナック類の箱
- ◉新聞、雑誌、書籍
- ◉ファックス、プリンター用紙
- ◉ジャンクメールと封筒
- ◉牛乳のカートン容器
- ◉アルミ缶、アルミ容器、ブリキ缶
- ◉ガラスびん、ガラス容器
- ◉プラスチック容器（コンテナ下部に1～7の番号が記載されているもの）
- ◉シュレッダーにかけた紙（紙袋やリサイクルできる袋に入れる）

悪い物

- ◉汚れたペーパーカップ、皿
- ◉写真、陶器、電球、鏡
- ◉アイスクリームのカートン容器
- ◉生理用ナプキン
- ◉ペーパータオル
- ◉トイレットペーパー
- ◉窓ガラス
- ◉鍋、フライパン
- ◉リサイクルナンバーのないプラスチック容器など

住んでいる地域のリサイクルプログラムは、全米を対象としたサイト（https://earth911.com）でZIPコードを入力して調べることができます。ロサンゼルス・カウンティーのゴミ処理については、1-888-CLEAN LA（253-2652）もしくは、https://bit.ly/3Cp64Knで調べられます。

ペットを飼う

家族の一員としてペットを飼いたいと思っても、初めてペットを飼う人には、分からないことや不安も多いでしょう。そこで、イヌやネコを飼う場合の最低限の情報とすべきことをまとめました。

ペットを飼う際に知っておきたい基礎知識

ペット選びでは、ペットの特徴を理解した上で自分に合ったペットを選ぶことが大切です。例えば、大型犬を飼いたい人は、大型犬の運動量なども考慮に入れ、子犬の頃なら問題なくとも、成犬になってからも毎日活発に散歩できるのかも選択のポイントになるでしょう。

イヌやネコは、保護団体がペットショップなどで行っている「Adoption Event」（里親探しイベント）や郡や市などが運営するシェルター（Animal Control など）で探すと良いでしょう。なお、シェルターの方が引き受け費用が安く、狂犬病の予防接種、去勢・避妊手術、マイクロチップ埋め込みなども済ませてくれます。さらに、引き取ってから最初の獣医での診察が無料になるクーポンがもらえることも多く、おすすめです。

ペットと快適な生活を送る前に知っておきたいことが、動物に関する法律。カリフォルニア州やニューヨーク州では、イヌは必ず郡か市に登録が必須です。登録には、生後4カ月以上であることに加え、狂犬病予防接種済み証明書、去勢・避妊手術済み証明書が必要。登録料は郡や市によって異なり、ロサンゼルス郡内では、1年で10～30ドル程度です。登録後は、個別管理番号のタグが発行されるので、首輪に装着しておきましょう。

また、個体認識のためにマイクロチップを体に装着する方法もあります。日本に帰る可能性がある場合、帰国時に装着が義務付けられている日本の農林水産省が定めた規格に合う物を装着しましょう。登録番号やマイクロチップがあると、迷子になり保護された際、飼い主に戻る可能性が高くなります。なお、ネコの登録義務の有無は郡や市により異なります（ロサンゼルス郡の場合は、イヌと同様の手続きが必要）。

カリフォルニア州の動物愛護法では、24時間以上家の中などにペットを放置し、ケアを怠ったり、ロサンゼルス市では24時間（ニューヨーク市の場合は12時間）の間に3時間以上イヌをつなぎ留めたままにしておいたりすると虐待と見なされます。また、ニューヨーク市やロサンゼルス郡では、公共の場でイヌを散歩させる際には6フィート以下のリーシュにつながなければならないと決められています。

狂犬病予防接種は、定期的に受けなくてはなりません。狂犬病は、ペットにとっても人間にとっても、死亡率の高い病気だからです。日本には少ない病気ですが、アメリカでは頻繁に発生しており、自分のイヌが他人をかんでしまった場合、Animal Control に通報しましょう。また、自分がかまれた場合も、狂犬病にかかる可能性があるので、市や郡の衛生局の狂犬病課（Rabies Control Section）に通報する義務があります。

ペットの日本への入国に必要な手続き

ハワイ、グアムを除く米国から日本へペットを連れて帰る場合、マイクロチップを着け、狂犬病予防注射を30日以上あけて2回接種します。その後、採血を行い、指定の検査施設（Kansas State University Rabies Laboratory）に血液を送ります。狂犬病に対する抗体価が規定以上（0・5IU／ml）である必要があります。

検査後は、輸出国で180日以上待機しなくてはなりません。日本入国の際は、該当の検査を受けたことを証明する輸出国獣医師発行の健康診断書が必要です。

通常、日本到着時の輸入検査で輸入条件を満たしていれば、短時間で検査が終了しますが、証明内容に不備がある場合は、最長180日間の係留検査となります。係留検査は隔離して病気の有無を調べるため、動物検疫所の係留施設で行います。長期間の係留となった場合でも、動物検疫所以外の場所での係留検査は認められません。

また、輸送の方法にかかわらず、ペットが入国する旨を、到着の40日前までに、到着予定の空港（港）を管轄する動物検疫所に届け出なければなりません。届け出は、FAX、郵送、動物検疫検査手続電算処理システムを利用して行います。なお、獣医によっては無料でこの届出を代行してくれるところもあります。これらの手続きを忘れた場合、ペットの入国を拒否されるので、忘れないようにしましょう。

以上の手続きの詳細は、農林水産省・動物検疫所のウェブサイト（↓「ペットの輸出入」↓「犬、猫を輸入するには」）を参照してください。

監修／VCA Animal Medical Center
https://animalmedcenter.com

イヌ、ネコ輸入手続きの流れ
（ハワイ、グアム以外の米国内からの場合）

マイクロチップの埋め込み
↓
狂犬病予防注射（2回以上）
↓
狂犬病抗体検査（血液検査）
↓
輸出前待機（180日間以上）
↓
事前届出（日本到着の40日前まで）
↓
輸出前検査
↓
輸出国の証明書の取得
↓
日本到着後の輸入検査

出典：農林水産省・動物検疫所ウェブサイト

スタッフ総出演！

ライトハウススタッフが夢中な
○○(ホニャララ)の世界

新たな趣味を発見したり、挑戦したいことが増えたりと、ここ数年で人生の転機が訪れた方も多いのではないでしょうか？ 今回は、ライトハウススタッフがハマっているいろんな世界を教えてもらいました！

バイクに激ハマリ中です。乗っているのはCB350という1972年式のホンダのバイク。かっこいいのですが、古いバイクだけあって壊れやすいのがたまにキズで、現在バイク屋に入院中。エンジンを全部開けて直してもらっているので、その間にカバーを磨いて、次に組み上がった際にはエンジンピカピカ状態で乗りたいと思っています。

東條憲太郎

「sweetgreen」というチェーン店にインスパイアされた巨大サラダを平日ランチに食べています。リモートワークのお昼にピッタリで、レタスの上に、作り置きしておいた炒めたブロッコリーとかマッシュルームや豆腐を気分でトッピング。今の大ブームはスプラウツやマイクログリーン。野菜のおいしさに目覚めて、外食以外ではお肉を食べなくなりました！

江口幸子

インテリアデザインを見るのにハマっている。もともとは収納を増やす情報集めだったが、素敵なデザインやWow!! な機能がいっぱいで目移りして困っちゃう。だいぶ前に別の家でキッチンリモデルをしたのだが、やはり長年心地良く過ごせる空間と便利な収納が幸せへの道だった（笑）…ということで今回はAttic追加とキッチンに絞って検討中☆

鈴川久美子

毎日欠かせないくらい、甘いものにハマっています。ケーキやアイス、パンケーキ、クッキー、菓子パン…などなど。家に甘い物がないと軽くパニックになり、近くのファーストフード店へシェイクを買いに。あとはレモンカード、メイプルシロップを常備して、パンやヨーグルトにかけたり。甘いものを紅茶やコーヒーと一緒に食べている瞬間が至福です♡

脇田明日美

両親の影響で『The X Files』や『Star Wars』を観て育った私にとって、アメリカはまさに宇宙人天国！　コロナ禍で時間ができたので、宇宙人＆UFOエピソードが残るスポットやSF映画のロケ地を巡るという、なんとも香ばしい趣味に目覚めました。写真は、エリア51近くのAlien Cafeにて。ひっそり『2001年宇宙の旅』のTシャツも着用して宇宙一ゴキゲンであります。　**相馬真生**

元来食いしん坊だったのが、コロナ禍で自炊が趣味になり、体のたるみはもはや手の付けられない状態に。そこで、一念発起ダイエットに挑戦。糖質制限と、ウェイトトレーニング。２カ月で約10キロの減量に成功。キツくて着れなくなっていた服が全部ジャストサイズに戻って、気分爽快。リバウンドして『落ち』を付けないよう、気を付けないと。　**植野毅**

NIKEの復刻スニーカー収集。収集、というほど大した数ではないけれども、高校・大学時代に履いていたスニーカーが復刻されるとついつい買ってしまいます。世間的には人気のモデルではないのでNIKEのアプリで定価で買えますが、自分にとっては25年、30年振りの再会は懐かしく、当時を思い出す貴重なモノです。　**古茂田和明**

一昨年の春、プライベートでも新しい挑戦をしようと決めた。健康によくて、ゲーム性があって、高齢になっても楽しめる。それは僕にとってテニスだった。これが楽しい。いいタイミングで評判のHコーチを紹介してもらい、週に1回レッスンを取るようになった。週末は5時間コートに立っている。今年は大会にも参加したい。　**込山洋一**

映画『Harry Potter』シリーズ。恥ずかしながら完走していなかったものを、コロナ禍にイッキ見し、案の定すっかりファンに。ヴォルデモート達との戦いが本格化する後半が特にお気に入り。組分けテスト（https://www.wizardingworld.com/ より）の結果はスリザリン。最初はショックでしたが、今は開き直って、スリザリンとして生きていく覚悟です。　**石崎謙介**

どちらかというと飲みに行ったり踊りに行ったり、長年夜のアクティビティーの方が多かったのですが、コロナ禍になってからはハイキングやビーチなど、健康的な時間を過ごす機会が増えました。週末早起きをして自然の中で太陽の光を浴びると、全身にエネルギーがチャージされて程よい疲れも心地いいです。これからまたいい季節なので楽しみです！　**廣田惠子**

しばらく封印していた古着熱が再燃。ディテール／年式違いの類似アイテムを複数集めてしまうなど、完全に暴走しています。Cap : WW2 US Navy N3 HBT Hat, Eyewear : 70s Aviator Sunglasses, Jacket : Cal Leather CHP Style Motorcycle Jacket, Shirt : 80s T Shirt, Belt : 70s Easyriders Primary Chain Belt, Pants : 70s Lee 202-0441 Big Bell Denim Pants, Boots : Genuine US Military Vietnam Era All Leather Combat Boots.

中山英明

コロナ禍に入り、子どもが観始めたのがきっかけで家族でハマっている日本のアニメ。『ナルト』を全編観終わり、今は『鬼滅の刃』を観ています。「少年アニメ？オタク〜」とバカにすることなかれ。年齢関係なく大人もどっぷりハマれる世界観。どのエピソードでも感動で胸が熱くなります。世界に誇れる日本のアニメ、皆さんもぜひ！

伊藤真由美

コロナ禍でおうちごはんが増えたけど、調理するのはどうしても定番の食材を使ってシンプルな料理になりがちでした。そんな時、フレンチやイタリアンシェフの料理動画を観るようになり、これならマネできるかもと思い試しているのが、フレッシュハーブを使って調理することです。ハーブを刻んで入れるだけで、料理の味に幅が出るんですね。

豊島恵巳子

ワイキキで食べたスパム・ムスビが忘れられず、コロナ禍に自分で作り始めました。最初は定番のスパム・オンリーでスタート、次にアボカドや玉子焼きを追加してチャレンジ。いける！　でも一番は、真っ赤なホット・チトスを砕いてスパムにまぶし、アボカド入れてのフュージョン・スタイル！　チトスの辛さと食感が最高でリピートしまくりです♡

パンシル千鶴

コンサートに行けない期間も好きなバンドのTシャツのコレクションは増える一方。普段着にして出かけていたのもどこへやら、着用しないで新品のまんまタンスにしまうようになった。90年代のロックヴィンテージシャツが世界的に大流行。着ないほうが身の安全のためってほどプレミアム化してる。写真は全世界限定99枚のもの。

青木慎也

多くの日本人学生を受け入れてLAのあちこちを見せていたコロナ禍前のお仕事から打って変わったおうち時間。それでもLAの魅力を伝えようと動画を制作し、Youtubeチャンネルに上げ始めました。最初は出演が恥ずかしかったけど、有名Youtuberのマネをしてみたり、動画のネタを探し新しいところを開拓したりと、LAの魅力新発見の日々です。

増田あゆみ

コロナ禍で時間ができ、手芸店で「Japanese Knitting Stitch Bible」という本を見つけて購入。それは模様編みで有名な志田ひとみさんのパターン集でした。260種もの模様編みは見事で、見ているだけでも私にとっては博物館！新しい編み方を学びながら、少しずつ現れてくる模様編みにワクワクしっぱなしです！ **面川リサ**

自粛生活で人との会話に飢えたのか、日本の某人気お笑いコンビが深夜にやっているラジオ番組のヘビーリスナーになりました。笑えて元気をもらえるし、深夜ラジオならではのゆる〜い感じがいい具合にリラックスさせてくれて、聴きながら寝ちゃったりも。コロナが終わったら放送局で出待ちして、直接、ありがトゥースを伝えるのが今の夢！ **室井美沙都**

コロナ禍中、野鳥を愛でることが日常の小さな楽しみになり、3つのバードフィーダーに餌を補充するのが朝の日課に。鳥の名前や鳴き声だけでなく、殻を割って種の中身だけ食べることなど初めて知ることもいろいろ。餌を別の場所に運んで食べる警戒心の強い鳥、餌を巡って争う攻撃的な鳥など、種類により性格が違うのも面白いです。 **ギャスパー紀子**

コロナ禍で家にいることが大半の中、すっかりハマってしまったのは観葉植物です。ライトアップされたアレカヤシとレモンの木が特にお気に入りで窓際に置かれた植物の前のソファーに座り眺めながらコーヒーを淹れて漫画を読むのが至福のひとときです。たまに愛犬が暴れて、植物たちを地面に落としてカオスになるのが軽く問題点。 **丸山隆雄**

コロナになってからファーマーズマーケットに行き始めました。それまでは行ったことがなかったのですが、コロナ禍で地元の人たちを応援したいと思い、行き始めました。行ってみると、今まで見たことのない野菜や果物、お花がありとても楽しい！　季節によって変わる食材を見ながら、お店と人たちとの会話も楽しいです。 **ルイス知日呂**

コロナ禍以降、増殖を続ける我が家のゲーム。ボードゲームでは『Sushi Roll Game』が面白く、小学生以上の子どもと遊ぶのにオススメです。Nintendo DSでは『51 Worldwide Classics』が神ゲーで、世界各国の古典的ゲーム51種類をルールを学びながら遊べます。私はこれでチェスや将棋を覚え、息子は花札に夢中。家族で遊んでます。 **福原美希**

moa
DENTAL
名人の手

医院・病院

◎歯科

ジェフリー山代歯科
www.yamashirodds.com
UCLA講師
◆COSMETIC·FAMILY DENTISTRY
◆日本語で親切、丁寧な応対
◆明るくあたたかい雰囲気のオフィス
◆各種保険、クレジットカード取扱
◆支払方法ご相談に応じます。
ディスカウントあり
診療時間
月 8:00am-5:30pm
火 9:00am-6:00pm
水·金 9:00am-1:30pm
木 8:00am-6:00pm
土 8:00am-1:00pm
お電話くだされば時間を調整いたします
310-329-1312
1605 W. Redondo Beach Blvd. #203, Gardena, CA 90247
1605
Redondo Beach Blvd.
Pacific Square
Western Ave.
Normandie Ave.
Artesia Blvd.
パシフィックスクエア向かい

◎歯科

心のこもった
治療を1人1人に。
●一般歯科 ●美容歯科 ●義歯 ●神経治療
●口腔外科 ●インプラント ●小児歯科 ●Invisalign
Dr. Louis Lin
Boston University 歯科学校卒
UCLA 生化学科卒
American Dental Association会員
20年以上の経験
・各種PPO保険·Denti-Cal 取扱
・保険の無い方には、Discountもございます
・日本の国民·社会保険書類作成
日本人歯科衛生士が快適な治療をお手伝いします。
Whittier Office GRAND OPENING!
TEL 562-360-1044
12541 Lambert Rd. Whittier CA 90606
Monday 2:00pm-7:00pm
Wednesday 11:00am-7:00pm
Saturday(隔週) 2:00pm-7:00pm
お問い合わせ·ご予約は日本語でどうぞ
Lomita Office
TEL 310-326-6668
2146 W. Lomita Blvd., Lomita, CA 90717(Llano Plaza内)
Monday,Tuesday,Thursday 9:00am-6:00pm
Friday(隔週) 9:00am-6:00pm
Saturday(隔週) 9:00am-4:00pm
オープン記念☆スペシャルクーポン
新規の患者様 クリーニング&X-ray $90
※X-rayは必要に応じて ※Whittierオフィスに限り

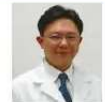
◎歯科

あなたの歯は健康ですか?
●美容歯科 ●矯正 ●歯槽膿漏治療
一般歯科、小児歯科、義歯、神経治療、口腔外科など
最新の治療法を導入しています!
歯列矯正
神経治療
FASTBRACES STRAIGHT TEETH
GENTLE WAVE PROCEDURE
1108 Sartori Ave. #100, Torrance
405FWY.
190th St.
Sartori Ave.
Torrance Blvd.
Crenshaw Blvd.
Van Ness Ave.
Western Ave.
110FWY.
Louis F. Yang, D.D.S.
カリフォルニア大学アーバイン校学位取得
1991年クレイトン大学歯学部卒
月·金·土 9:00am~3:00pm(金·土隔週)
火·水·木 9:00am~6:00pm
休日 日·祝日
日本語で治療いたします
Louis F. Yang, D.D.S. LVIF
310-539-9307 ご予約·お問い合わせは日本語でどうぞ

◎歯科

歯の健康ファースト
やさしい治療
アーバインの柳歯科では、最新の
技術を用い、定期検診から
神経治療まで安心して受けられるため
小さなお子さまからご年配の患者様
まで通って頂いております。
※各種保険取扱い、無保険の方は
お気軽にご相談ください。
Sachiko Kodama D.D.S.
Glenn Tadashi Yanagi D.D.S.
柳歯科医院 949-733-3647
一般歯科 小児歯科 美容歯科 顎関節症 緊急診察可能 日本語OK!
歯周治療 インプラント ホワイトニング 歯列矯正 CEREC invisalign
月·火·金 9AM~6PM 水 Noon~8PM 木·土(隔) 9AM~4PM
Woodbridge Professional Building 33 Creek Rd. Suite 100, Irvine, CA 92604
Barranca
Culver
Creek
33 Creek
Alton
Jeffrey
405

◎歯科

ウエストLA·サンタモニカ地区
PREMIERE DENTAL CARE
松村歯科医院
YASUHIRO MATSUMURA, D.M.D.
松村康弘 D.M.D.
● 完全消毒
● 一般歯科、小児歯科
● 美容歯科、インプラント治療
● 最新技術、最新設備
● 保険取り扱います
● 日本語で丁寧に治療致します
日本語でお気軽にお問い合わせください。
310-575-8828
11340 W. Olympic Blvd. Suite 240, Los Angeles, CA 90064
月~水·金 8:30am-5:00pm/土 8:30am-3:00pm/日·木 休診
Olympic Blvd.
ニジヤ
Corinth Ave.
Tennessee Ave.
Sawtelle Blvd.
Pico Blvd.
10
405
笑顔に自信!

◎歯科

高い技術を持ったインプラント歯科医をお探しですか？
皆がここを選ぶ理由があります!!
インプラント(クラウン込み)
1本 $1300
・経験豊かな歯科医によるコンサルテーション、最高のデンタルケアをご提供します。
・個人個人にあった治療プラン
・当院が誇る最新機材を完備
・無理のないお支払いプラン
・各種保険(PPO)取り扱い
Medical対応
リーズナブルな価格設定、個人に合わせた心地よい環境作りをお約束します！
3D画像のCTスキャンを含めたコンサルティングは無料。すべてのPPOデンタルインシュランス利用OK！お支払いプラン相談可能。
Albert Oh Dentistry PC
San Gabriel オフィス: 531 W. Las Tunas Dr. Suite A, San Gabriel, CA 91776
Monterey Park オフィス: 230 S. Garfield Ave. #103, Monterey Park, CA 91754
TEL:626-282-0884 月〜金(9:30am-6:00pm) 日(9:30am-5:00pm) 休:土
Dr. Albert E.Oh
Loma Linda University 卒業
元Loma Linda University クリニカル助教授
現歯科協会登録プロバイダー
AAID, ICOI, GDIA, ADA, CDA, AGDメンバー
ご予約・ご相談は日本語でマサコまで
Oral Surgery・Cosmetic Dentistry・General Dentistry

◎歯科

アーバイン www.satofamilydental.com
佐藤ファミリーデンタル
歯列矯正お考えですか？
カウンセリング受付中
1歳半のお子さまからお年寄りまでドクター佐藤(コロンビア大学歯学部卒)が心をこめて診察いたします。
一般歯科 小児歯科 審美歯科 歯周外科 ホワイトニング インプラント 口腔外科 歯科矯正(小児一般及びインビザライン) 他
●保険のない方、お支払いのご相談承ります
●急患随時受付 ●各種保険、クレジットカード取扱
●平日夜5時半まで、土曜日も診療
●海外旅行者保険、日本の社会保険、国民保険への申請書類作成
Norihisa Sato D.D.S.
歯科医師 佐藤規久
コロンビア大学歯学部卒
カリフォルニア大学アーバイン校卒
日米で歯科医師免許を取得
日系幼稚園で歯科衛生指導を担当
20年以上の臨床経験
SATO Family Dental
日本語でお気軽にお問い合わせください
949.654.5554
4950 Barranca Pkwy. #110, Irvine, CA 92604

◎歯科

歯医者も通う 歯ぐき・インプラント専門医
インプラント治療 30,000件以上の実績
従来のインプラントはチタン合金で作られています。当院ではジルコニアのインプラントを扱っています。
インプラントの症例動画
インプラントを入れたあともまめにチェックアップを受けましょう！
金属アレルギーの方にはジルコニアのインプラント。
選ばれる、信頼される理由があります！
Dr. Jason Yamada
Dr. John Lo
診察日:月火木金
www.ipioftorrance.com
IPI IMPLANT & PERIODONTAL INSTITUTE
ドクター山田&ドクター・ロー歯科医院
3244 Sepulveda Blvd., Torrance, CA 90505 ●新住所 ☎310-320-5661

◎歯科

インプラントロジストによる
確かな技術！
インプラントのスペシャリストが総合的に診断、治療しますので、当医院への通院のみで治療が済みます。インターネットラジオかYouTube Liveで聴ける日本語ラジオ放送TJSでお馴染みのドクター伊藤が丁寧にご質問にお答えします。
歯科医師 伊藤 仰一
日本人では数少ないインプラントロジスト。歯科医師免許取得後に大学院で4年間のインプラントのトレーニングを受け、25年以上の診療経験を持つ。
◉一般歯科 ◉ホワイトニング ◉審美歯科
◉口腔外科 ◉インビザライン
伊藤歯科グループ
Los Angeles / Little Tokyo
ホンダプラザ歯科医院
TEL:(213)687-3895
診療日 火木(毎週)、月金(隔週)第4土曜
400 East 2nd St. Suite 207
Los Angeles, CA 90012(ホンダプラザ2F)
Orange County / Costa Mesa
THE LOFT DENTAL STUDIO
TEL:(714)549-7030
診療日 水(毎週)、月金(隔週)第1、第3土曜
3151 Airway Ave. Suite F-103
Costa Mesa, CA 92626
loftdental.com
www.itohdds.com ・便利な支払いプランもございます。お気軽にご相談ください ・各種クレジットカード取り扱いあり

◎歯科

歯が健康だと、幸せだと思う。
室谷寛
Hiroshi Murotani, DDS
トーランス
トーランス・メモリアルメディカルセンター近く
310-373-4087
3610 Lomita Blvd. #101
Torrance, CA 90505
定期検診で予防、早期治療を
室谷歯科医院
Hiroshi Murotani, DDS
一般歯科
アーバイン/コスタメサ
ミツワ・コスタメサ店近く
マッカーサーとブリストルの角
714-641-0681
3620 S. Bristol St. #209
Santa Ana, CA 92704
神経治療 / 小児歯科 / インプラント / 審美歯科 / ホワイトニング
日本の社会保険、国民保険への請求手続きもお手伝いいたします

◎食品メーカー・貿易・商社

NOODLE KIT WITH SAUCE

Pad Thai　Black Pepper　Spicy Garlic　Teriyaki Sesame

合成保存料不使用／グルテンフリー　※内容量は1食分です

キッコーマンの「NOODLE KIT WITH SAUCE」シリーズは、麺とソースが入ったヌードルセット。コシの強いライスヌードルと、パウチ入りのフレッシュなソースが入っています。パッタイやスパイシーガーリックなどフレイバーは4種。買い置きしておけば、すぐに食べたい時や忙しい時に便利です。お好みで肉や野菜をたっぷり入れて、手軽においしく、ヘルシーヌードルをお楽しみください。

**キッコーマン商品は日系やアジア系スーパーにて
お買い求めください。**

www.kikkomanusa.com

◎衣類・小物販売

PR

日本のロングセラー「ヒアルロン美潤」ついに米国で発売開始

開発者　森孝幸氏に独占インタビュー

肌の潤いと透明感を安心安全に取り戻すために

飲む美容サプリとして20年にわたり日本でロングセラーを続けている「ヒアルロン美潤」が米国でもオンラインを通じて購入できるようになりました。そこで、「ヒアルロン美潤」を開発した薬剤師の森孝幸さんに、開発の経緯、こだわりの特徴、他社製品との違いなどについて伺った生の声をお届けします。

―「ヒアルロン美潤」をどうして開発することになったのか、経緯をお聞かせください。

もともと肌が弱い私の妻が、薬剤師の私に「小じわなどにも効く、美肌に良い製品はないの？」と聞いてきたことが発端でした。その後、妻は私のアドバイスをもとにビタミン剤などを飲んでいたのですが、妻の肌にとって良く、しかもずっと服用できるものを私自身が開発しようと思い立ち、調査と研究を始めました。その結果、加齢とともに乾燥してしまう肌に働きかける成分としてたどり着いたのが、もともと自然界に存在するヒアルロン酸です。世の中に出回っているヒアルロン酸サプリメントにはバイオ技術製法などで作った安全性が不十分なものもある中、私は人工的に作られたものではなくあくまで天然にこだわりました。そして、国産食肉用ニワトリのトサカから抽出したヒアルロン酸でサプリメントを作り、「ヒアルロン美潤」を完成させました。完成までには3年半ほどかかりました。

―他社の製品と「ヒアルロン美潤」との違いについて教えてください。

まず、ヒアルロン酸を体内に取り込むためにECM・E化しています。ヒアルロン酸のままでは血液中に吸収されないため、低分子化されたECM・Eにすることが重要なのです。そして、メラニンの合成を抑えるセラミド、美肌ビタミンと呼ばれるビタミンB1、B2、B6、B12、これら全てを一粒に凝縮しています。この成分を1つのサプリメントに組み合わせているのは「ヒアルロン美潤」だけです。

さらに、不必要な添加剤を全く使用していません。着色剤、コーティング剤、防腐剤などを一切使用していないのです。通常はサプリメントをツヤツヤに見せるだけでなく、変質防止の目的でもシェラックという光沢剤を使用するのですが、「ヒアルロン美潤」では使っていません。法律で認められている添加剤ではありますが、私の妻、母、そして私自身も服用していますし、長期間飲み続けるものなので、不必要なものは入れないという信念からそうしているのです。そのため、「ヒアルロン美潤」は少しだけ形が崩れやすくはなっています。さらに生産プロセスで互いに付着したりすることで不良品が出やすく原価が高いという製造者泣かせな点もあるのですが、優先順位として「余計な添加剤を入れない」ことを選択しています。

―服用を続けることで期待できる効果や実例について教えてください。

現在83歳の母は「ヒアルロン美潤」の一番のファンです。服用すると肌のハリが違うそうで、私にiPadのフェイスタイム経由で顔を映して見せてくれます。

日本では販売を開始して20年になります。多くのお客様が継続的に服用していただいていますし、20万人近いお客様に愛用されています。お客様からは、長らくシャワーの水が肌で弾かれることがなかったのに、「ヒアルロン美潤」を服用し始めてから肌の上で水玉ができるようになったという体験談も寄せられています。

さらに「髪にハリやツヤが出た」というお声も聞きます。ヒアルロン酸が毛根に働きかけ、根元がしっかりと立ち上がったことで髪の毛にハリが出たり、地肌が強化されることで、ツヤといった効果も実感していただけるのだと思います。また、髪にハリが出たことで、「髪の毛が増えたように見える」というお声もいただくことがありますので、髪のお悩みをお持ちの方にも是非「ヒアルロン美潤」を試していただきたいと思います。

―「ヒアルロン美潤」がアメリカでもオンラインで購入できるようになったのですね。

そうです。アメリカだけでなく海外向けに販売を開始しました。お肌の変化を実感していただくために、初回に限り、通常1カ月分が150ドルのところ、28ドル99セントでご提供致します。お試しいただかないことには始まりませんし、服用を続けることに意味があります。海外の日本人に留まらず、多くの方々のお肌の悩みを解消するために、「ヒアルロン美潤」を知っていただき、使っていただきたいと思います。

美潤 HYALURONIC Bijun

4月末までにお申し込みいただいた方限定！
米国販売開始記念につき 80%オフ！

初回オーダー（1家族につき）
~~$150.00~~ ※4月中旬以降の発送
▶$28.99

お求めはこちらから：
https://hyaluronbijun.com/ja/products/reserve-your-bijun-rejuvenation-trial

株式会社ファインエイド（Fine Aid Co., Ltd.）健康食品・化粧品等の販売
愛知県名古屋市中区栄3丁目19-19 フォルテ栄ビル9F
米国向け日本語サイト：https://hyaluronbijun.com/ja
日本向けサイト：https://fineaid.co.jp/
（日本国内トールフリー）：0120-144-871

気になる医療美容、今年こそトライしてみませんか？

美容点滴＋マイクロニードリング（シークレットRF）＋PRP療法で美肌促進

まずカウンセリング。顔のシワや肌のかさつきが気になると相談したところ、先生の提案で、美容点滴、マイクロニードリング、PRP療法を組み合わせて美肌を促進していただくことに。

美容点滴から。同院では「インナービューティー」「イミュニティー（免疫強化）」の2種類を用意しており、今回は前者を選択。ビタミンCやビタミンB群など、美肌・美白に効果的な栄養素がたっぷり！

続いてマイクロニードリング。同院では「シークレットRF」というレーザー機器を使用し、針と高周波レーザーによる刺激で、皮膚のハリや弾力アップ、小さなシワやニキビ跡の改善などを促します。

最後に、PRPを顔に塗布。PRPとは自身の血液を遠心分離機にかけて濃縮した血小板。これを顔に塗ることで、皮膚の再生、若返りを促します。

日本最大級の最先端美容整形外科、湘南美容クリニック。そのアメリカ支局、アーバイン院では、院長の鈴木先生が婦人科と美容外科の知識、技術を組み合わせた高度な医療美容サービスを提供しています。「日本人が求める美を熟知しています。ご来院しやすい価格となっておりますので、多くの方に来院いただきたいです」（鈴木先生）という同院で、今回はライトハウススタッフ2名が実際に施術を受けてみました！

期間限定キャンペーン！

「ライトハウスを見た」で 50ドルOFF！

「ライトハウスを見た」で、施術料金が50ドルOFFになるキャンペーン実施中！　施術料金は、随時各種キャンペーンを実施しているので、同院ウェブサイトを確認ください。以下はキャンペーンの注意事項。

●本特典は1人1回の利用に限る。　●本特典を利用する際は、同院スタッフに「ライトハウスの50ドルOFFキャンペーンを見た」と知らせること。　●会計終了後の申告は無効。　●予約金、キャンセル料など施術の会計以外には利用不可。　●金銭との交換は不可。おつりも出ないので要注意。　●使用期限は2022年7月31日の施術まで。　●モニター価格・キャンペーン・各種割引との併用は不可。　●一部対象外施術あり。　●詳細は同院スタッフに問い合わせを。

施術したのは…

鈴木葉子先生

湘南美容外科クリニック アーバイン院院長。日本大学医学部卒業。アメリカ医学国家試験（USMLE）に合格後、産婦人科研修医として複数の医療機関での研修を経て、ハーバード大学公衆衛生大学院からMaster of Public Healthの称号を授与される。その後、カリフォルニア州で開業し、2019年より現職に就く。

トライアル後の感想

「医療美容は初体験だったので、正直ちょっと不安だったのですが、先生の説明は本当に専門的で分かりやすかったし、スタッフの方々も明るくて、いい意味で予想を裏切られました。本当に今回体験してみて良かったです。施術後数日は、とにかく顔のお肌がびっくりするほど柔らかくてツルツル。あと、施術後の翌朝、朝の目覚めが良かったのも印象的でした」。　（千鶴）

体験したのは…

ライトハウススタッフ
千鶴バンシル

顔のシワやそばかす、肌のかさつきが改善できたらいいなぁと、今回のモニターに立候補。東條と同じく、医療美容は初体験。

ライトハウス編集長
東條憲太郎

気付けば45歳。おでこのしわや頬のこけなどが気になる今日この頃。少しでも若返られたらということで、人生初の医療美容に挑戦

ヒアルロン酸とボトックス注射＋コラーゲン美容針で若返り

頬がこけて顔が少し疲れて見えていたのと、ほうれい線を目立たなくするために、頬にヒアルロン酸を注入してボリュームアップを図ることに。また、おでこと眉間のしわを目立たなくするため、神経の伝達をブロックしてしわが寄りづらくなるボトックス注射も打ってもらいました。さらに、おでこの肌の再生と引き締めも狙って、針で医療用の糸を皮膚下に埋め込んでコラーゲン生成を促すコラーゲン美容針（写真）も施術！

おでこのBefore After

「ボトックスの効果にビックリ！施術から数日後には、眉毛を上げておでこにしわを寄せようとしても、全くしわができなくなりました（AFTERの方、本当にこれ以上眉毛が上がらないのです…！）。効果は3カ月〜半年ほどとか。コラーゲンも1カ月ほどで効果が出てくるそうなので、楽しみです（効果は半年程度）」（東條）。

◎健康関連商品

◎医薬品

ショッピング

ライトハウス 業種別 広告索引

業種別の広告掲載ページ一覧。気になる業種をまとめて見たい時、お得な情報を探したい時はコチラから！

●カテゴリーと会社名は見やすい日本語表記、引きやすい五十音順
●広告掲載ページで見たい広告に直行。さらにWEB版だとページ番号をクリックするとそのページが直に開きます

ロサンゼルスお役立ち電話番号一覧

警察・火事・救急車（緊急）	911
電話番号案内　市内	411
電話番号案内　市外	1+AREA CODE+555-1212
DMV 自動車免許取得と更新・車両登録	1-800-777-0133
在ロサンゼルス日本国総領事館	213-617-6700
最寄りの郵便局の案内	1-800-275-8777
日系ヘルプライン	1-800-645-5341
留学生ホットライン	213-473-1630

県人会・同窓会の連絡先を始め、求人情報、日米単位換算表など、生活にすぐに役立つ情報は、www.us-lighthouse.com で！

開発者インタビュー

がん治療による抜け毛や薄毛に! PR

UCLAの医師が薦める自然派プロダクト「SAI ZEN」

SAI ZEN International社代表
玉田尚子さん

90年渡米。がんによる薄毛に悩む母のために、自然派頭皮ヘアケア商品の開発を始める。2012年に「SAI ZEN」を設立。2019年には「ANTI-AGING」シリーズを発売。薄毛に悩む顧客にさまざまなヘアケア商品を提供している。

ハーブを使用した自然派頭皮ケアプロダクト「SAI ZEN」。開発者で SAI ZEN International社代表を務める玉田尚子さんにお話をお伺いしました。

SAI ZEN ボリュームプラスセット($100 /セット料金)

シャンプーとスカルプセラピースプレーのセット。
抗がん剤治療中・治療後は「ボリュームプラスシャンプー($60)」がお勧め!

アンチエイジングシャンプー($70)
頭皮に詰まった汚れや角質を取り去り、健康な髪の育毛環境を整えるハーブ成分たっぷりの栄養シャンプー。

アンチエイジングコンディショナー($70)
たっぷりのハーブ、ビタミンが頭皮の柔軟性を保ち、髪にハリ、ツヤ、コシを与える。メタリン配合で白髪の改善にも効果が期待できる。

スカルプセーラム($70)
抜け毛、白髪が気になる箇所に付ける、洗い流さないタイプの頭皮用栄養剤。育毛効果が期待できるハーブやビタミン、ポリフェノール、アミノ酸などがたっぷり。

スカルプセラピースプレー($60)
頭皮を健康にする8種類のハーブやビタミンを頭皮にしっかり吸収させることで、髪をボリュームアップさせ、健康な髪の成長環境を整えるスプレー。スタイリング剤としても使用可能。

商品の詳細はウェブサイトをご覧ください。
www.saizenhair.com

効果的な使用法
夜はシャンプー(2度洗い推奨)とコンディショナーをし、スカルプセーラムを頭皮に付けて就寝。朝はスタイリング剤としてスカルプセラピースプレーを使用。

―抗がん剤治療中の患者さんが「SAI ZEN」を使われているそうですね。

「SAI ZEN」を販売したばかりの頃は薄毛対策のお客さまが圧倒的に多かったのですが、近年ではがん治療による抜け毛や薄毛で悩む方が増えています。一般的に抗がん剤治療で髪が抜け落ちると、髪が生えてきても細くてクセがあることが多いです。ところが「SAI ZEN」を使っていると、根元がしっかりした元気な毛が生えてきます。それを見たUCLAのお医者さまが他の患者さんに薦めてくださったのです。もともと「SAI ZEN」を開発した理由は、がんの治療で髪が薄くなった母のためにいろんな製品を試したのですが、母は肌が弱くかぶれてしまうため続けられず、外出時はカツラが手放せませんでした。そこで、肌に優しく効果のある育毛商品を自分で作るしかないと思い、10年以上かけて研究を重ね、2012年に「SAI ZEN ボリュームプラス」シリーズが完成したのです。

―「SAI ZEN」の特徴や新しい商品について教えてください。

最大の特徴は、ハーブなどの自然成分を使っているので副作用がないこと。肌が弱い人はもちろん、赤ちゃんや高齢者の方でも使えますし、妊娠中でも大丈夫です。抗がん剤治療が終わり髪が完全に抜けてしまった方でも、頭皮ケアとして使うことで元気な髪のための土台を作ることができます。また、3年前には老化防止に焦点を当てた「ANTI-AGING」シリーズを販売開始しました。これは幹細胞の働きを活性化し髪のサイクルを成長期へと切り替える成分を配合しているので、より高い効果が期待できます。一般的な育毛剤に使用されているミノキシジルの2倍という臨床試験結果も出ています。がんなどの病気、そして加齢による薄毛は、実年齢よりも老けて見えるだけでなく、メンタルに大きな影響を及ぼします。薄毛に悩んでいる方は、系列ヘアサロンでの無料頭皮診断を随時行っているので、ぜひこの機会にご利用ください。

体験者のヘア復活の軌跡
※従来の「SAI ZEN」シリーズを使用

◉清子さんの場合(尚子さんのお母様)

Before / 7カ月後 / 10カ月後

◉Iさんの場合

Before / 5週間後 / 4カ月半後

初めてでご不安な方に…!
サロンでの無料頭皮診断実施中!
Taka Hair Salonに「Lighthouseを見て、頭皮診断希望!」とお電話でお伝えください ☎310-575-6819
住所:1845 Westwood Blvd., Los Angeles, CA 90025

SAI ZEN取り扱い店舗一覧　日本語でどうぞ!

CALIFORNIA
- ■Taka Hair Salon　Westwood / ☎310-474-8110 / www.takahair.com
- ■Pi Water Torrance　Torrance(イーストゲートプラザ内)/ ☎310-328-9800 / www.piwaterstore.com
- ■SPA 利楽園　Miyako Hybrid Hotel TORRANCE / ☎310-212-6408 / http://www.relaken.com
- ■UNI INT'L MARKETING, INC.　Torrance / ☎213-700-3298
- ■AILE INTERNATIONAL　Downey / ☎562-923-3732 / kirei.aile@gmail.com
- ■MAX 5 GOLF　Gardena / ☎310-523-9058
- ■Hair Craft Hair Salon　Los Angeles / ☎213-625-2033
- ■PERIDOT HAIR STUDIO　Gardena / ☎424-292-3511

HAWAII
- ■TK WORLD INC　Honolulu / ☎808-319-3454 / www.tkworldjapan.com
(アラモアナショッピングセンターのPopoki Honolulu内)
- ■SALON EMIKO　Honolulu / ☎808-561-2454